

MAI 2023

ÖISE LADE

KOCHEN, ENTDECKEN, ERLEBEN: DAS IDEENMAGAZIN VOM VOLG

FÜLLEFFEKT

Apéro, Hauptgang und
Dessert brillieren fein gefüllt

GLÜCKSKORB

Beim «Chörblingo»
tolle Preise gewinnen



STAR DER SAISON

Spargel: ein «Bündel» frischer Kochideen mit dem Frühlingsboten

Volg
frisch und fründlich



Für den reinen Geschmack
von reifen Früchten.

25%
auf alle Andros Säfte
Vom 09.05. bis 14.05.2023



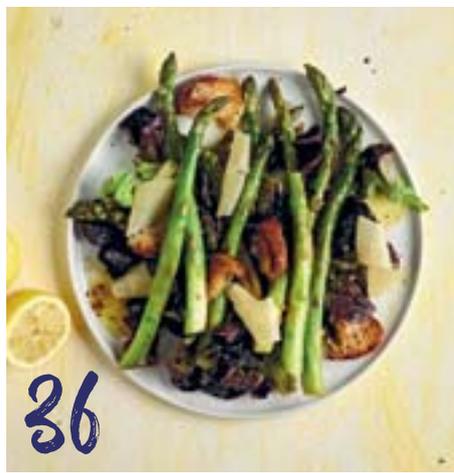
INHALT



Ösi Chuchi

Mischen, füllen, geniessen:
Gefülltes von währschaft bis süss

12



36

Ösi Chuchi

Ein Bund fürs Frühjahr: Gerichte
mit grünen und weissen Spargeln



56

Ösi Umwält

Nah im Dorf, nah zur Natur:
Volg bietet mit NATURENA
«sinnvolle» Erlebnisse



35

Ösi Marke

Cremige Volg Glaces für
perfekte Sommertage

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Gerade auf dem Land, wo Volg seit jeher stark verankert ist, ist das gemeinsame Bingospiele eine Freizeitaktivität mit grosser Tradition. Das beliebte Lottospiel kommt jetzt auf etwas andere Art in Ihren Volg. Wie das «Chörbblingo» mit dem Einkaufskorb funktioniert, lesen Sie auf Seite 31. Für Spiel und Spass ausserhalb der Ladentüren stehen die Sinnespfade von Volg NATURENA in fünf Schweizer Regionen. Vor 20 Jahren wurde der erste davon in der Ostschweiz eröffnet – als Zeichen dafür, dass Volg nicht nur nah im Dorf ist, sondern auch die Nähe zur Natur sinnvoll fördern möchte. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 56. Riechen, schmecken, sehen, tasten oder einfach das Bruteln hören: Kochen ist ein Erlebnis für alle Sinne. Rezeptideen für allerhand Gefülltes erwarten Sie ab Seite 12 und ab Seite 36 kommen Liebhaberinnen und Liebhaber von zartem Spargel auf ihre Kosten. Ich wünsche Ihnen viel Inspiration mit dieser Ausgabe und eine glückliche Hand beim «Volg Chörbblingo».



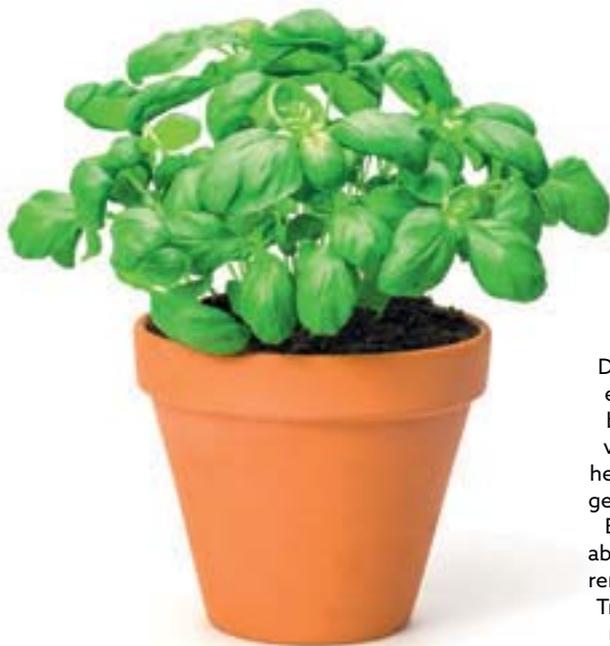
frisch und fründlich

Philipp Zraggen

Vorsitzender der Geschäftsleitung

- | | | | |
|-----------|---|-----------|--|
| 4 | CHUCHICHÄSCHTLI
Monatshits und Saisontipps | 51 | NEU IM VOLG
Entdecken und ausprobieren |
| 12 | ÖSI CHUCHI
Fantasievoll gefüllt | 55 | VOLG WISSEN
Die Menschen dahinter |
| 22 | SAISON FÜR ...
Burger Buns | 56 | ÖSI UMWÄLT
Wo Volg Naturnähe
zum Erleben schafft |
| 25 | TRAUMPAAR
Käse und Wein des Monats | 59 | ÖISE GARTE
Tipps zum Start in
die Gartensaison |
| 27 | WEIN-AKTIONEN
Jetzt profitieren | 61 | NATURENA
Landwirt Martin Schlup vom
Volg Erlebnishof Seeland BE |
| 28 | ÖISE FAVORIT
Rosière- und Stella-Weine | 63 | NATURENA-KURSE
Die neuen Kurse im Juni |
| 31 | CHURZ & FÜNDIG
Neues aus der Volg-Welt | 64 | LESERREZEPT
Spaghetti-Carbonara-
Muffins |
| 32 | TYPISCH SCHWEIZ,
TYPISCH VOLG
«Haus-Sauce» aus
Tägerwilen TG | 67 | WETTBEWERB
Gewinnen mit Hiestand |
| 35 | ÖSI MARKE
Volg Glace | 69 | KREUZWORTRÄTSEL
Mitmachen und gewinnen |
| 36 | ÖSI CHUCHI
Endlich Spargeln! | 70 | CHRUT & RÜEBLI
Mundartlexikon: Mutter
Vorschau
Impressum |
| 46 | ÖISE FAVORIT
Hiestand IPS Zwirbelbrote | | |
| 48 | FEINS VOM DORF
Salatsauce Volg Tuggen SZ | | |

CHUCHICHÄSCHTLI



DE GRÜNEN DUUME

Lang lebe der Basilikum!

Der Basilikum ist ein Sonnenkind, das es warm und hell mag. Die Fensterbank ist daher ein idealer Standort für das mediterrane Kraut. Damit die Pflanze viele Monate Freude bereitet, gibt es ein paar Sachen zu beachten. Zunächst empfiehlt sich das Umtopfen vom Plastik- in einen grösseren Tontopf mit Untersetzer. Falls die Stängel zu dicht stehen, muss ausgedünnt werden, indem einige Stängel inklusive Wurzel vorsichtig herausgezogen werden. So wird vermieden, dass sie einander Nährstoffe wegnehmen. Weil der Basilikum weder mit Nässe noch mit Trockenheit gut umgehen kann, sollte er täglich, aber nur sehr mässig gegossen werden. Ideal ist es, ihn zu wässern, indem der Topf während 20 Minuten in ein Gefäss mit Wasser gestellt wird. Und: Beim Ernten knipst man die Triebspitzen heraus, sodass sich die Pflanze neu verzweigen kann. Auf keinen Fall sollte man einzelne Blätter abzupfen oder gar mit einer Schere ganze Stängel abschneiden.

MONATSHITS IM MAI Barbecue Steak und Pouletbrust Curry-Sesam

Herrlich, wie es auf dem Grill wieder zischt und duftet! Mit den fertig marinierten Spezialitäten aus Schweizer Fleisch ist die Vorbereitung für den Grillspass ein Kinderspiel. So lockt im Mai das mit einer herzhaften Barbecue-Marinade gewürzte Steak aus Schweinsnierstück genauso wie die exotisch marinierte Pouletbrust mit Curry und Sesam. Dazu passen Ofenkartoffeln, Salate oder grillierte Spargeln. Und falls das Wetter nicht mitspielen sollte, lassen sich das Steak wie die Pouletbrust natürlich auch ganz klassisch in der Pfanne zubereiten.



FRÜHLINGSKLASSIKER MAIBOWLE

Die Maibowle ist sozusagen das frühlingshafte Pendant zum winterlichen Glühwein. Dafür pflückt man Waldmeister, der in lichten Laubwäldern wächst. Zirka 5-10 Pflanzen bindet man zusammen und lässt sie einen Tag liegen. Durch das Verwelken werden die Aromastoffe freigesetzt. Nun hängt man das Strüsschen kopfüber in eine Schüssel mit 1 Liter Weisswein, ohne dass die bitteren Stielansätze mit der Flüssigkeit in Berührung kommen. Das Ganze etwa 30 Minuten ziehen lassen, mit 1 Flasche Schaumwein aufgiessen und beliebig mit Beeren, Kräutern und Zitronenscheiben verfeinern.



«Regnet's am
ersten Maientag,
viele Früchte man
erwarten mag.»

Bauernregel im Mai

GUT ZU WISSEN

SPARGELN

Ab Mai herrscht Hochsaison für Schweizer Spargeln. Die knackigen Stangen lassen sich auf die vielfältigsten Weisen zubereiten. Tipps rund um Spargeln gibt es hier und Rezeptinspirationen ab Seite 36.

- Das zarte Gemüse sollte nach dem Einkauf rasch genossen werden. In ein feuchtes Tuch gewickelt, bleibt es im Kühlschrank zwei bis drei Tage knackig.
- Weisser Spargel ist faseriger als grüner und sollten auf jeden Fall geschält werden. Beim grünen Spargel wird maximal das untere Drittel geschält, meist reicht es sogar, bloss am Spargelende ein Stück abzuschneiden.
- Die Spargelschalen nicht wegwerfen, sondern in einem Topf mit Wasser und wenig Salz 20 Minuten köcheln lassen. Die ausgekochten Schalen entfernen und aus dem Sud eine Suppe zubereiten, zum Beispiel mit einer Mehlschwitze.
- Spargeln können gekocht, gedämpft, angebraten, im Ofen zubereitet oder grilliert werden. Besonders die grünen Spargeln schmecken auch roh ausgezeichnet, zum Beispiel fein geschnitten mit einer Vinaigrette als Salat.



WETTBEWERB, SEITE 67

So kommt Charakter ins Brot

Ofenfrisch, duftend und knuspernd: so lieben Schweizerinnen und Schweizer Brot wie die Hiestand IP-Suisse Steinofen-Zwirbelbrote. Doch was braucht es, damit das Gebäck sein unverwechselbares Aroma und seine Knusprigkeit entwickelt? Am Anfang stehen – wie bei jedem guten Brot – die richtigen Zutaten. Die Basis bildet bei Hiestand immer der sogenannte «H67 Mutterteig». Ebenso entscheidend ist der richtige Zeitpunkt. Ist der «H67 Mutterteig» bis zu 72 Stunden gereift und hat Bläschen gebildet, wird er mit IP-Suisse-Mehl, Hefe, Salz und Wasser zu einem Teig geknetet und nach langer Ruhezeit von Hand gezwirbelt. Wenn die Kruste nach einiger Zeit im Steinofen dick genug ist, hat das Zwirbelbrot seinen Charakter vollends entwickelt. Dann heisst es nur noch «En Guete»!



Hiestand

**GEWINNEN
SIE PREISE
IM GESAMT-
WERT VON
FR. 7 500.-**



CHÖRBLI

BINGO



Chörbli fotografieren, Bild hochladen
und gewinnen: volg.ch/bingo

Volg

frisch und fründlich

TRICK 77

Die Grüne bleibt grün

Die gelb-grüne Farbe einer frisch zubereiteten Guacamole – zum Beispiel für den Fish Burger auf Seite 23 – verfärbt sich an der Luft leider oft rasch ins Bräunliche. Der Trick, den Avocadokern bis zum Servieren darin zu belassen, ist vielen bekannt. Da der Kern bestimmte Enzyme enthält, wird das Oxidieren tatsächlich leicht verzögert, aber nicht verhindert. Es gibt jedoch eine Lösung, bei der sich die Guacamole praktisch nicht verfärbt. Dabei wird die Oberfläche schön glatt gestrichen und vorsichtig mit etwas kaltem Wasser bedeckt. Vor dem Servieren wird das Wasser nun einfach wieder abgossen – et voilà, die Guacamole hat ihre schöne Farbe behalten.



FRISCH & KNACKIG

DER MIT KÖPFCHEN

Über 1 Million grüne und rote Kopfsalate landen pro Jahr in den Einkaufskörben der Volg-Kundinnen und -Kunden. Damit ist der Kopfsalat zusammen mit dem Eisbergsalat der beliebteste Salat im Sortiment. Der Salat mit Köpfchen stammt im Volg – Verfügbarkeit vorausgesetzt – das ganze Jahr über aus der Schweiz. Die Salate kommen von diversen regionalen Anbauern, sodass sie möglichst kurze Transportwege in die Dorfläden genießen – egal, ob diese in der Ost- oder Westschweiz liegen. Während die im Volg erhältlichen Kopfsalate im Winter geschützt im Gewächshaus heranwachsen, sind sie jetzt voll aus dem Freiland verfügbar. Seinen erfrischenden Geschmack verdankt der Kopfsalat übrigens der enthaltenen Zitronen- und Apfelsäure. Wer die Frische noch unterstreichen möchte, serviert ihn mit einem Jogurtdressing und dünn gehobelten Radiesli.

IM TREND

WRAP IT

... wickle es ein: Mit diesen wenigen Worten ist zum «Wrap» bereits alles Wesentliche gesagt. Denn mehr als einen Tortillafladen, gute Zutaten und etwas Kreativität braucht es nicht für das beliebte Essen aus der Texmex-Küche. Fladen füllen, aufrollen, reinbeissen. Ein Rezept für Wrap-Röllchen gibt es auf Seite 17. Will man sich, ohne einen Finger zu rühren, vom Wrap genussvoll um den Finger wickeln lassen, schnappt man sich die genussfertigen Wraps aus dem Convenience-Sortiment im Volg. Mit Poulet und Guacamole, pikant-würziger Chorizo oder orientalischem Falafel auf vegetarische Art ... Welcher kommt zuerst mit in die Mittagspause in der Frühlingssonne?





extrême®

**20%
RABATT**
vom 08.05. – 14.05.2023

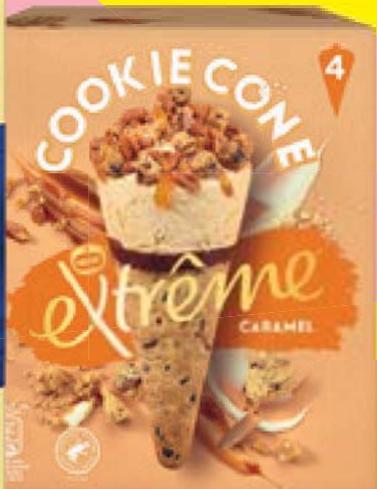
NEU



*



6



4

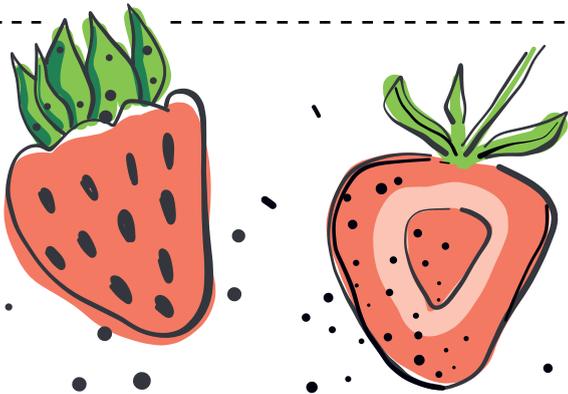
*

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich

MUTTERTAG

Mamis Sonntag

Am Sonntag, 14. Mai 2023, geben sich viele Kinder besonders viel Mühe, frühmorgens möglichst leise zu sein. Schliesslich soll das Mami noch etwas ausschlafen können, während die Kleinen den Zmorgetisch decken, ein Sträusschen Wildblumen in eine Vase stellen und die selbst gebastelte Zeichnung als Tischset unter Mamis Teller legen. In der Schweiz gilt der Muttertag seit 1930 als Feiertag und wird jeweils am zweiten Sonntag im Mai begangen. Während kleine Kinder vor allem Selbstgebasteltes schenken, steht bei älteren oder erwachsenen Kindern nebst Blumen Schokolade, oft in Form von Pralinen, auf der Liste der beliebtesten Geschenke. Das süsse Präsent hat den entscheidenden Vorteil: es verwelkt nicht, ist lange haltbar und besichert dem Mami lange über den Muttertag hinaus Freude.



ERDBEEREN

RÜBIS & STÜBIS

War die Ernte im Garten besonders gross? Oder sind einfach zu viele Erdbeeren übrig, um sie frisch zu geniessen? Dann kommen Mixer und Tiefkühler zu ihrem Einsatz. Erdbeeren können zwar als ganze Früchte eingefroren werden, aufgrund ihres hohen Wassergehalts zeigen sie nach dem Auftauen aber eine gar weiche Konsistenz. Daher empfiehlt es sich, die Beeren - falls gewünscht mit Puderzucker - zu pürieren, portionsweise einzufrieren und später für Smoothies, Cocktails oder Dessertsaucen zu verwenden.

PROFITIEREN UND GUTES TUN

Schoggistängeli schenken Freude

In jedem Minor-Schoggistängeli steckt viel Gutes: Schweizer Milch, Kakao aus fairem Anbau und ein extra hoher Anteil gerösteter Haselnussplitter. Darum steht jedes «Minor» für «Ein Stück Glück». Und darum schmecken die Schweizer Schoggistängeli auch so unwiderstehlich fein, dass man gern ein zweites davon nimmt. Ab 24. April 2023 sind im Volg Minor-Schoggistängeli erhältlich, die noch mehr Glück schenken. Mit jedem Megapack Original Minor à 30 Schoggistängeli bereiten Sie Kindern im Spital Freude: Minor und Volg spenden von jeder verkauften Packung 1.50 Franken an die Stiftung Theodora, die mit individuellen Besuchen der Traumdoktoren Abwechslung in den Alltag von Kindern im Spital bringt. Ein süsses Dankeschön für Ihre Unterstützung!

Megapack Minor Original Schoggistängeli 30 × 22 g,
Fr. 14.90 statt Fr. 28.80*



* Aktion gültig solange Vorrat.

Unsere Tiere haben es gut bei uns.



Seit über 30 Jahren steht IP-SUISSE für nachhaltige Landwirtschaft in der Schweiz. Dabei liegt uns auch das Tierwohl am Herzen. Unsere Labelbetriebe achten auf eine möglichst naturnahe und artgerechte Haltung, z. B. durch mehr Platz, viel Auslauf, eingestreute Liegeflächen oder Stärkung der Tiergesundheit.



bauern für generationen.

CHUCHICHÄSCHTLI

POTZBLITZ

GLÄNZENDE GLASKERAMIK

Bei der Reinigung eines Glaskeramikherds heisst es zunächst einmal: Hände weg von allem, was kratzt und scheuert. Spitze Gegenstände, kratzende Schwämme oder scheuernde Reinigungsmittel sind tabu. Um den ersten Schmutz zu entfernen, empfiehlt sich ein spezieller Schaber für Glaskeramikherde. Insbesondere eingebrennter Zucker sollte damit möglichst rasch von der Oberfläche entfernt werden, da er sich beim Abkühlen zusammenzieht und den Herd beschädigen könnte. Dasselbe gilt für geschmolzenen Kunststoff. Die gelösten Verunreinigungen können mit einem feuchten Tuch abgewischt werden. Gute Dienste leistet in den meisten Fällen normales Spülmittel. Bei starken Verschmutzungen wird eine dickflüssige Paste aus Backpulver und Wasser auf die betroffenen Stellen aufgetragen und nach einer Stunde Einwirkzeit wieder abgewischt. Leichte Verschmutzungen lassen sich mit etwas Glasreiniger putzen. Danach glänzt der Glaskeramikherd wieder fast wie neu.



WEINTIPP

BIO, NATÜRLICH!

BRUNETTI PINOT GRIGIO TERRE SICILIANE IGT ORGANIC WINE, ITALIEN, 2021

Hurra, der Lenz ist da! Die Natur grünt, strotzt vor Kraft und blüht jeden Tag mehr auf. Was könnte jetzt die bessere Wahl sein als ein frischer Weisswein, der im Einklang mit der Natur angebaut wurde? Bio in der Flasche, ein Bouquet von blumigen Noten in der Nase: Dieser Pinot Grigio aus Sizilien verspricht Frühlingswonne pur. Gesellen sich am Tisch Freunde dazu, mag es dieser Weisse einfach. Ein paar Snacks und Antipasti aus dem Vorrat – schon ist man bereit für einen locker-lässigen Apéro. Darf's kulinarisch etwas mehr sein, eignet sich ein Pizzaplausch oder auch ein leichtes Fischgericht. Für die Schweizer Weinautorin Chandra Kurt «ein solider, süffiger und verlässlicher Biowein», der im «Weinseller 2023» ausgezeichnet abschneidet. Wer ihn noch nicht entdeckt hat, hält es getreu dem Monatsmotto: Alles neu macht der Mai. Ausprobieren und sich verführen lassen von einem tollen Wein, der weniger als 10 Franken kostet ... Salute, der Sommer kann kommen!



75 cl, 16,5 Punkte, Fr. 9.50

GERICHTE-GESCHICHTE

Hollandaise

Butter, Eier und Zitronensaft sind die Hauptzutaten für eine Sauce Hollandaise, die gerne zu Spargeln oder Fisch gereicht wird. Doch stammt die berühmte Sauce wirklich aus den Niederlanden, wie der Name vermuten lässt? Tatsächlich gehört sie zur klassischen französischen Küche; das älteste Rezept einer «Sauce à la hollandaise» lässt sich in einem Buch aus 1758 nachlesen. Da Butter die wichtigste Zutat für die cremige Sauce ist, war der Name damals wohl als Hommage an die hohe Qualität holländischer Milchprodukte gedacht.



CANNOLI MIT ERDBERRAHM

Knuspriger Blätterteig, eine luftige Füllung mit Erdbeeren: ein Dessert mit einer süßen Portion Feriengefühl. Rezept auf Seite 21

FANTASIEVOLL GEFÜLLT





ZUCCHINI-SCHIFFCHEN

Mit Schinkenwürfeln, Wildreis, Tomaten und etwas Sambal-Oelek-Schärfe hat es diese Füllung echt in sich!
Rezept auf Seite 21

Alle Rezepte
finden Sie
auch unter
[www.volg.ch/
rezpte](http://www.volg.ch/rezpte)

Bei manchen blitzt die Füllung vorwitzig aus dem Teig, Gemüse oder Fleisch heraus, bei anderen zeigt sie sich erst später. Was all diese Gerichte verbindet? Sie überzeugen mit ihren inneren Werten!

VALSER⁺

EIN HOCH AUF DIE TIEFEN.

Natürliches Mineralwasser aus den Tiefen der Schweizer Alpen.
Voller Stärke, genau wie du.

Prickelnd & vital





CERVELAS «SURPRISE»

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten
MARINIEREN 30 Minuten

8 Zahnstocher,
in Wasser eingelegt

50 g getrocknete Feigen,
grob gehackt

0,25 dl Whisky
1 TL flüssiger Honig

4 Cervelas, geschält

80 g rezenten Schweizer
Käse, z. B. roter Tilsiter
oder nature Raclette-
käse, in Streifen

½ Zwiebel,
in feinen Streifen

160 g Bratspecktranchen

1. Feigen mit Whisky und Honig mischen, 30 Minuten marinieren.
2. Die Cervelas längs ein-, aber nicht durchschneiden, sodass eine Tasche entsteht. Die Taschen mit den marinierten Feigen, dem Käse und den Zwiebeln füllen, mit je 3 Speckscheiben umwickeln, mit je 2 Zahnstochern fixieren.

3. Cervelas über mittelstarker Glut 4–6 Minuten grillieren, dabei mehrmals wenden. Oder in der Bratpfanne beidseitig 4–6 Minuten braten.

ÖISI TIPPS

- Statt getrockneten Feigen eignen sich auch Dörripflaumen.
- Für eine alkoholfreie Variante den Whisky durch Traubensaft ersetzen.



GEFÜLLTER ROLL-HACKBRATEN AN HONIG-SENF-SAUCE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
BACKEN ca. 35 Minuten
Backpapiere

HACKBRATEN

- 700 g Rindshackfleisch
1 Semmeli, in Stücken, in wenig Milch eingeweicht, ausgedrückt
2 Eier, verquirlt
1 TL Salz
Pfeffer
300 g Fenchel, in feine Streifen gehobelt
100 g Pinienkerne, geröstet
150 g getrocknete Tomaten in Öl, in Streifen
Wenig Paniermehl, zum Formen
Wenig Bratbutter, flüssig, zum Bestreichen

1. Hackfleisch, Brot, Eier, Salz und Pfeffer von Hand gut verkneten. Masse auf ein Backpapier geben und in eine rechteckige Form bringen. Mit einem zweiten Backpapier bedecken und mit dem Wallholz 1 cm dick auswallen, sodass ein Rechteck von ca. 20 × 30 cm entsteht.
2. Oberes Backpapier entfernen, Fenchel, Pinienkerne und getrocknete Tomaten auf dem Fleisch verteilen. Mithilfe des Backpapiers einrollen, im Paniermehl wenden, dabei einen Braten formen und die Enden von Hand verschliessen. Auf das vorbereitete Blech geben, mit flüssiger Butter bestreichen.
3. Im auf 250 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen, Hitze auf 160 °C reduzieren, weitere 10–15 Minuten backen.
4. Senf, Honig und Peterli mischen. Hackbraten aufschneiden, mit der Sauce servieren.

ÖISE TIPP

Dazu passt ein Kartoffelsalat.

HONIG-SENF-SAUCE

- 80 g milder oder scharfer Senf
80 g flüssiger Honig
1 EL Peterli, gehackt



**15%
AKTION**
25.04. – 30.04.2023

Der beste Mozzarella der Schweiz – kommt aus der Schweiz.



Freu dich drauf.

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

WRAP-RÖLLCHEN

FÜR ca. 40 Stück zum Apéro
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

MEDITERRANE FÜLLUNG

- 4 Weizentortillas
- 80 g Hummus, z. B. Père Olive Hummus Classique
- 1 Tomate, in sehr dünnen Scheiben
- 200 g Mozzarella, in sehr dünnen Scheiben
- 1 EL Peterli oder Basilikum, fein gehackt
- 2 EL Pesto alla Genovese

ALPINE FÜLLUNG

- 100 g nature Hüttenkäse
- 2 EL Baumnüsse, gehackt Salz, Pfeffer
- 4 Weizentortillas
- 4 Kopfsalatblätter, in Streifen
- ¼ Salatgurke, in Scheiben
- 100 g Bündnerfleisch

1. Für die Wrap-Röllchen nach mediterraner Art Tortillas auslegen, mit Hummus bestreichen, mit Tomaten- und Mozzarella-scheiben und Peterli belegen, mit Pesto bestreichen. Tortillas satt aufrollen, beiseitestellen.
2. Für die Wrap-Röllchen nach alpiner Art Hüttenkäse mit Baumnüssen vermischen, würzen. Tortillas auslegen, mit Hüttenkäsemasse bestreichen, mit Salatstreifen, Gurkenscheiben und Bündnerfleisch belegen. Tortillas satt aufrollen.
3. Tortillarollen in einer Bratpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rundum 3–5 Minuten anbraten. Herausnehmen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden, servieren.

ÖISE TIPP

Die Röllchen zusammen mit einem bunten Blattsalat als leichten Hauptgang servieren.



ÖISI CHUCHI



CREPELLE ALLA FIORENTINA

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
BACKEN ca. 25 Minuten
Gratinform von 20 x 30 cm

Butter für die Form

CREPELLE

- 150 g Weismehl
- 3 Eier
- 3,5 dl Vollmilch
- 1 Prise Salz
- 30 g Butter, flüssig
- Wenig Bratbutter zum Braten

FÜLLUNG

- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 EL Butter
- 400 g Tiefkühl-Blattspinat, aufgetaut, ausgepresst
- 120 g Mascarpone
- 120 g Magerquark
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

- 2 Tomaten, in Würfeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 6 EL Reibkäse, z. B. Grana Padano

1. Mehl und alle Zutaten bis und mit Butter zu einer glatten Masse mixen, 10 Minuten quellen lassen. In einer beschichteten Pfanne in Bratbutter 8 dünne Omeletten von je ca. 20 cm Ø ausbacken. Crepelle abdecken, sodass sie nicht austrocknen.
2. Zwiebeln und Knoblauch in Butter andämpfen, Spinat dazugeben, 2–4 Minuten mitdämpfen. Spinat herausnehmen, auskühlen lassen. Spinat mit Mascarpone und Quark vermischen, würzen.
3. Spinatfüllung in die Mitte der Crepelle verteilen, satt einrollen, in die Form legen. Tomatenwürfel mit Olivenöl mischen, würzen, über die Crepelle geben und mit Reibkäse bestreuen.
4. Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten überbacken.

ÖISE TIPP

Crepelle sind die italienische Version von Omeletten. Nach florentinischer Art (alla fiorentina) werden sie mit Spinat und italienischem Frischkäse, klassisch mit Ricotta, gefüllt.

MEHR VIELFALT, MEHR GENUSS

NEU IM SORTIMENT



JETZT UMSTEIGEN

KOHLRABI «PROVENÇAL»

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
BACKEN ca. 70 Minuten
Auflaufform von ca. 2,5 l Inhalt
Alufolie

Butter für die Form

- 8 kleine Kohlrabi**, geschält
- 2 dl Weisswein**
- 1 Zwiebel**, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen**, gepresst
- 1 TL Rosmarin**, gehackt
- 1 TL Thymianblättchen**, gehackt
- 4 EL Olivenöl**
- 30 g Paniermehl**
- 2 EL Peterli**, gehackt
- Salz, Pfeffer**
- 4 EL scharfe Tomatensauce**, z. B. Barilla Sauce Arrabbiata

2. Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 40 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

3. Von jedem Kohlrabi einen Deckel abschneiden, für die Dekoration beiseitelegen. Fruchtfleisch mit einem Pariserlöffel (Kugellöffel) oder einem spitzen Messer auskratzen, fein hacken.

4. Zwiebeln, Knoblauch, Rosmarin und Thymian im Öl 2-3 Minuten andämpfen, Paniermehl dazugeben, unter Rühren 3-5 Minuten knusprig braten. Mit Kohlrabi-Fruchtfleisch und Peterli mischen, würzen. Tomatensauce untermischen. Masse in die Kohlrabi füllen, Deckel aufsetzen.

5. Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 30 Minuten überbacken.

ÖISE TIPP

Statt frische Kräuter getrocknete Kräuter oder Pizzagewürz verwenden. Als Beilage passen Bratkartoffeln.

1. Kohlrabi in die vorbereitete Form legen, Wein dazugiessen. Form mit Alufolie abdecken.



MEDITERRANES FOCACCIA-SANDWICH

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
AUFGEHEN LASSEN ca. 1½ Stunden
BACKEN ca. 30 Minuten
Backpapier für das Blech

FOCACCIA

- ½ Würfel frische Hefe**, ca. 20 g, zerbröckelt
- 2 TL flüssiger Honig**
- 5 dl lauwarmes Wasser**
- 600 g Weissmehl**
- 1 TL Salz**
- 4 EL Olivenöl**
- Wenig Salz zum Bestreuen**

FÜLLUNG

- 200 g nature Frischkäse**
- 80 g grüne Oliven**, gehackt
- 3 EL Mandeln**, geröstet, grob gehackt
- Salz, Pfeffer**
- 3 Tomaten**, in Scheiben
- 400 g pflanzliche Fleischalternative**, z. B. Planted Kebab
- 100 g Feta oder Hirtenkäse**, zerbröckelt

1. Hefe, Honig und Wasser in einer Schüssel mischen. Mehl und Salz

dazugeben, zu einem Teig vermischen. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde auf das Doppelte aufgehen lassen. Teig auf das vorbereitete Blech geben, mit den Fingern in eine quadratische (30 × 30 cm) Form bringen, Olivenöl darüberträufeln. Nochmals 30 Minuten aufgehen lassen.

2. Mit Salz bestreuen, im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 20-25 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen.

3. Frischkäse mit Oliven und Mandeln mischen, würzen. Die Ränder der Focaccia abschneiden, Focaccia vierteln, horizontal halbieren. Böden mit der Frischkäsemischung bestreichen, Tomaten darüber verteilen. Pflanzliche Fleischalternative und Feta daraufgeben, Deckel aufsetzen.

4. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 3-5 Minuten erwärmen, servieren.

ÖISE TIPP

Statt mit pflanzlicher Fleischalternative mit Salami oder mit gebratenen Pouletbruststücken zubereiten.



Der Geschmack der Natur auch für Zuhause!



-30%
SPAREN **5.40**
statt 7.80

Angebot gültig vom 01.05. - 07.05.2023. Nur solange Vorrat.



ZUCCHINI-SCHIFFCHEN

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
BACKEN ca. 45 Minuten
Backpapier für das Blech

ZUCCHINI

- 4 Zucchini, möglichst gross, längs halbiert
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

FÜLLUNG

- 100 g Wildreis-Mix
- 180 g Hinterschinken, in kleinen Würfeln
- 100 g Cherrytomaten, in kleinen Würfeln
- 1 EL Peterli, gehackt
- Salz, Pfeffer
- Sambal Oelek, nach Belieben
- 20 g würziger Halbhartkäse, z. B. «Die Rote Hexe», gerieben

1. Die Schnittflächen der Zucchini kreuzweise einschneiden, auf das vorbereitete Blech legen, mit Öl beträufeln, würzen.
2. In der Mitte des auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofens 30 Minuten backen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Mit einem Löffel einen Teil des Fruchtfleisches herauskratzen, fein hacken.
3. Reis gemäss Packungsangabe kochen, abgiessen, mit Zucchini-Fruchtfleisch, Schinken, Cherrytomaten und Peterli mischen, würzen. Füllung nach Belieben mit Sambal Oelek verfeinern. Mischung in die Zucchinihälften verteilen, Käse darüberstreuen.
4. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 10–15 Minuten überbacken.



CANNOILI MIT ERDBEERRAHM

FÜR 8 Stück
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten
BACKEN ca. 25 Minuten
4 Cannoliformen (siehe auch Tipp)
Backpapier für das Blech
Spritzbeutel

- 1 rechteckig ausgewallter Blätterteig
- 1 EL Zucker
- 1 Ei, verquirlt
- 250 g Erdbeeren, in Vierteln oder halbiert
- 1 EL flüssiger Honig
- ¼ Zitrone, Saft ausgepresst
- 3 dl Vollrahm
- ½ EL Puderzucker
- 1 Pk. Rahmhalter à 8 g
- 150 g Erdbeeren, in kleinen Würfeln
- Puderzucker zum Bestäuben

1. Blätterteig in 4 jeweils 10 cm grosse Quadrate schneiden. Mit Zucker bestreuen, mit dem Wallholz den Zucker leicht in den Teig drücken.
2. Teigquadrate diagonal um die Cannoliformen legen, überschneidende Teile mit Ei bestreichen, leicht andrücken, auf das vorbereitete Blech legen.
3. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten backen. Herausnehmen, Formen entfernen, Cannoli auf dem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Erdbeeren mit Honig und Zitronensaft mischen, 10 Minuten ziehen lassen.
5. Rahm mit Puderzucker kurz schlagen, Rahmhalter einrieseln lassen, steif schlagen. Die Hälfte der Erdbeerwürfel pürieren, zusammen mit den übrigen Erdbeerwürfeln unter den Schlagrahm mischen. Masse in den Spritzbeutel füllen. Cannoli mit dem Erdbeerrahm füllen, mit Puderzucker bestäuben und mit den marinierten Erdbeeren servieren.

ÖISI TIPPS

- Erdbeerrahm mit gehackter Schokolade ergänzen. Marinierte Erdbeeren mit gehackter Minze verfeinern.
- Für selbstgemachte Cannoliformen Zeitungspapier zu ca. 3 cm dicken und 10 cm langen Rollen formen und mit Alufolie umwickeln. Den Teig, wie im Rezept beschrieben, darumlegen.



MARZIPAN-APRIKOSEN MIT VANILLEGLACE

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 15 Minuten

- 200 g Marzipan zum Backen
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 Prise Salz
- 8 Aprikosen, halbiert, entsteint
- 2 EL Butter, flüssig
- 20 g gehobelte Mandeln, geröstet
- 4 Kugeln Vanilleglace

1. Marzipan mit einer Gabel zerdrücken. Mit Honig und Salz vermischen. Masse in die Aprikosenhälften füllen. Mit Butter bestreichen.
2. Aprikosen über mittelstarker Glut 3–5 Minuten grillieren. Vom Grill nehmen, mit Mandeln und Vanilleglace servieren.

ÖISE TIPP

Die Aprikosen können auch ca. 5 Minuten im Ofen bei 180 °C (Heissluft/Umluft) zubereitet werden. Oder man brät sie in etwas Butter in einer Bratpfanne.

SAISON FÜR ...

Burger Buns

Ein saftiger Burger in einem fluffigen Bun – da kann kaum jemand widerstehen. Der unbestrittene König des Fast Foods lässt sich auch zu Hause zubereiten: mit Burger Buns und seinen Lieblingszutaten kann man seiner Fantasie freien Lauf lassen.



Kleine runde Brötchen

«Bun» ist das englische Wort für «kleines Brot» oder auch «rundes Brötchen». Der perfekte Burger Bun ist weich und luftig, mit Sesam bestreut und wird vor dem Befüllen etwas angeröstet. Nebst dem Toasten im Ofen oder auf dem Grill schwören viele Burgerfans auf die Variante, die Brötchen mit der Schnittfläche nach unten ohne Öl ein paar Minuten in der Pfanne anzurösten.

JEDEM SEINEN LIEBLING

Ketchup, Mayonnaise, Salat, Tomaten, Zwiebeln, Käse und Essiggurken sind die klassischen Zutaten für Burger. Zu ihrer Beliebtheit rund um den Globus beigetragen hat aber sicher die Tatsache, dass die Burger Buns so unterschiedlich gefüllt werden können, wie es Geschmäcker gibt. Anstelle des Pattys aus Hackfleisch können pflanzliche Fleischalternativen oder auch ein Grillkäse eingesetzt und der Burger kann mit Avocado, Speck, Pilzen, Spiegelei, Frischkäse oder Sauerkraut ergänzt werden.

Grosses Burger-Glück

Für maximalen Burger-Genuss auf beste Schweizer Art. Die Volg Maxi Burger Buns Sesam, gebacken mit nachhaltigem IP-Suisse-Mehl. Und: Sie machen auch Veganer happy!

Volg IP-Suisse Maxi Burger Buns Sesam, 4 Stück

Ein Stück Hamburg in Amerika

Der weltberühmte Hamburger hat seinen Ursprung mit grosser Wahrscheinlichkeit tatsächlich in der deutschen Stadt Hamburg. Dort gab es schon im 19. Jahrhundert eine Art Imbiss aus einem Weizenbrötchen und einem Stück Braten oder einer Hackfleisch-Frikadelle. Deutsche Auswanderer sollen die Spezialität dann nach Amerika gebracht haben. An der Weltausstellung 1904 in St. Louis wurden solche Brötchen unter dem Namen «Hamburg» verkauft. Mit dem Aufkommen von Fast-Food-Restaurants trat der Burger dann ab Mitte des 20. Jahrhunderts seinen Siegeszug durch die ganze Welt an.



Fish Burger «Hawaii»

Für 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

GUACAMOLE

- 1 Avocado, Fruchtfleisch zerdrückt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 3 Cherrytomaten, fein gehackt
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

BURGER

- 4 EL Sonnenblumenöl
- 4 Maxi Burger Buns Sesam, aufgeschnitten
- 8 Ananasscheiben aus der Dose, trocken getupft
- 2 TL flüssiger Honig
- ½ TL milder Paprika
- Salz, Pfeffer
- 2 Lachsforellenfilets à ca. 160 g, gehäutet, diagonal halbiert
- ¼ Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Haus-Sauce

1. Avocado, Knoblauch und Cherrytomaten mischen, mit Zitronensaft beträufeln, würzen, Guacamole beiseitestellen.

2. 1 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen, Burger-Brötchen mit der Schnittfläche nach unten ca. 2 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen, beiseitestellen.

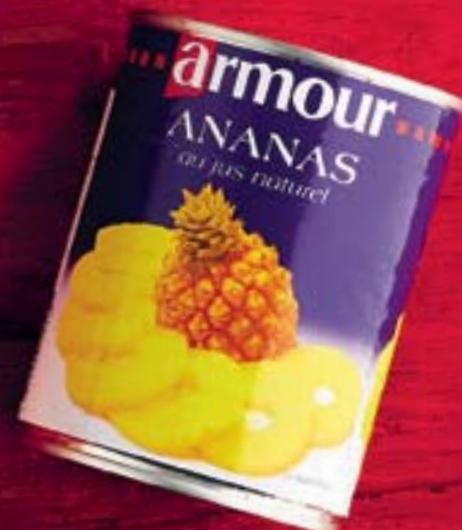
3. 1 EL Öl in derselben Pfanne erhitzen. Ananas ca. 2 Minuten beidseitig goldbraun braten, beiseitestellen.

4. Honig, Paprika und 1 EL Öl glatt rühren, würzen, Lachsforellenfilets rundum damit bestreichen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Filets beidseitig je ca. 2 Minuten braten, herausnehmen.

5. Brötchenböden mit ¼ der Guacamole, je 1 Stück Fisch und 2 Ananasscheiben belegen. Schnittlauch darüberstreuen, würzen, Schnittfläche des Brötchendeckels mit je ½ EL Haus-Sauce bestreichen, Brötchendeckel darauflegen.

ÖISE TIPP

Mit Ofen-Frites, Country-Potatoes oder Salat servieren.





FÜR BESSERESSER.

Schön zurechtbelegt.

Probieren Sie unsere frischen Sandwiches.



Neuer Look!

Neue Sorten!

Käse & Wein

**GORGONZOLA DOP
ITALIENISCHER BLAUSCHIMMELKÄSE**

Grande Amore

Italien und das Tessin, das ist eine grosse Liebe, wenn auch keine einfache. Absolut harmonisch hingegen ist die Liaison zwischen italienischem Gorgonzola und Tessiner Merlot. Der edle Blauschimmelkäse mit der geschützten Herkunftsbezeichnung DOP darf nur im Piemont und der Lombardei hergestellt werden. Dort wurde die Produktion des cremigen Käses mit den zarten Blauschimmeladern perfektioniert. Sein intensiv-würziges Aroma harmoniert herrlich mit dem Beerenduft und den eleganten Tanninen des Merlots.

**SELEZIONE D'AUTORE MERLOT
TICINO DOC, SCHWEIZ, 75 cl**

Selezione d'Autore Merlot
Ticino DOC, Schweiz, 75 cl

-21% **10.90**
statt 13.90

Gorgonzola DOP
an der Theke, per 100 g
statt Fr. 2.95

Fr. 2.35

Portion à 200 g
statt Fr. 4.95

Fr. 3.95

**WEIN
DES
MONATS**



**KÄSE
DES
MONATS**





Emmentaler
REBER

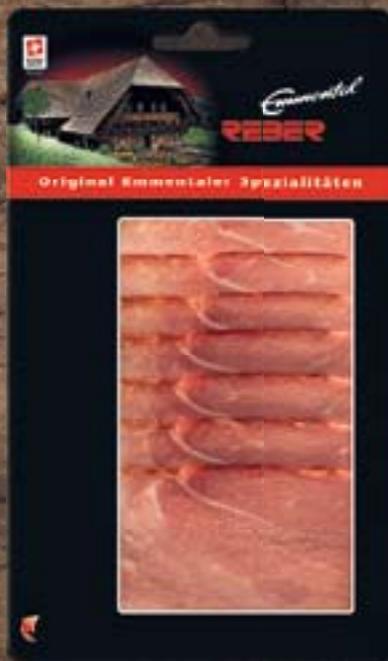
Spezialitäten • Spécialités



Ein Stück Emmentaler Tradition



Original Emmentaler
Rauchwurstli



Original Emmentaler
Rauchhamme



Original Emmentaler
Grillbratwurst halb/halb

**20%
RABATT**
3.-7.5.2023

JETZT PROFITIEREN!

Lavaux AOC 

Schweiz, 2020, 75 cl, 16,5 Punkte*

 Chasselas  blasses Gelb  leicht, fruchtig, blumig
 8-10°C  Aperitif, Süsswasserfisch, Weichkäse

-20% **13.20**
statt 16.50



**WEIN
DES
MONATS**

**Selezione d'Autore Merlot Ticino DOC** 

Schweiz, 2019, 75 cl, 17 Punkte*

 Merlot  Rubinrot  Waldbeeren, feine Gewürznoten
 16-18°C  Hartkäse, Rindsbraten, Polenta mit Pilzen

-21% **10.90**
statt 13.90

**Steinböckler Pinot Noir Malans** 

AOC Graubünden, Schweiz, 2021, 75 cl, 17,25 Punkte*

 Pinot Noir  Granatrot  Aromen von Beeren, dezert
 pfeffrig  15-17°C  kalte Platten, Bündner Spezialitäten

14.90
statt 18.50

**Mirada Moscato**

Valencia DO, Spanien, 2021, 75 cl, 17,5 Punkte*

 Moscato  Hellgelb  frisch, spritzig, Litschi- und
 Muskatelleraromen  8-10°C  Aperitif, grillierter Fisch

-20% **7.70**
statt 9.70

Salice Salentino DOC

Trentacinquesimo Parallelo, Italien, 2021, 75 cl, 16,5 Punkte*

 Negroamaro, Malvasia Nera  intensives Rubinrot
 vollmundig, kräftig  18-20°C  rezenter Käse

-20% **6.30**
statt 7.95

**Primitivo Salento IGT**

Follare, Italien, 2020, 75 cl, 16 Punkte*

 Primitivo  intensives Rubinrot  charmant,
 fruchtig  16-18°C  Fleisch, Käse, Pizza

-21% **6.70**
statt 8.50

Rosato di Toscana IGT

Italien, 2021, 75 cl, 16 Punkte*

 Sangiovese  helles Himbeerrosa  fruchtig,
 frisch  8-10°C  Aperitif, Geflügel, Crostini

-21% **4.70**
statt 5.95



**Diese Aktion
gilt vom
24.4.2023 bis
20.5.2023
solange Vorrat
Jahrgangsänderungen
vorbehalten**

**Bestellen Sie
diese Weine
im 6er-Karton in
Ihrem Volg oder
direkt unter
www.wein.volg.ch**

* Die Punktebewertungen stammen aus dem «Weinseller» von Chandra Kurt.
 Volg-Weine mit 17 oder mehr Punkten erhalten die «Weinseller Medaille d'Or».

... und jetzt ein Gläschen Rosière



Ein leichter Weisser zum Apéro, ein Rotwein zum Café complet oder mit einem fruchtigen Rosé auf das Leben anstossen: Die südfranzösischen Rosière-Weine sind ideale Begleiter im Alltag.

ROSIÈRE CHARDONNAY & VIOGNIER*

Mit dem spritzigen Auftakt sowie den fruchtigen Aromen wie Litschi, Mandarine und Birne ist dieser Weisswein aus den Rebsorten Chardonnay und Viognier zum Apéro ebenso die richtige Wahl wie zu leichten Sommergerichten.

ROSIÈRE ROSÉ*

Düfte von Erdbeere, Himbeere und Grapefruit, eine leichte Süsse und eine geschmeidige, harmonische Struktur machen diesen Rosé zum kleinen Alleskönner. Eine besondere Empfehlung ist die Kombination mit gebratenem oder grilliertem Geflügel.

ROSIÈRE SYRAH

Dieser fruchtige, ausgewogene Rotwein mit Aromen von Brombeere, Cassis und Vanille begeistert mit seiner Geschmeidigkeit. Mit seiner leichten Auftaktsüsse und seinem langen Abgang passt er zu einer Vielzahl an Gerichten – wie etwa einem Café complet.

Gemeinsam geniessen

Mit diesen italienischen Stars kann man nur gewinnen.
Die edlen Weine der Stella-Linie bringen an einem
genussvollen Abend in geselliger Runde gute Laune.



AUSGEZEICHNETE WEINE

Alle diese vier Weine der Stella-Linie wurden mit der «Weinseller Medaille d'Or» ausgezeichnet. Diese Etikette tragen Volg-Weine, die im «Weinseller» von Chandra Kurt 17 oder mehr Punkte erhalten haben.

STELLA SOLARE NEGROAMARO PRIMITIVO IGP, ITALIEN, 2020, 75 CL*

Mit kräftigem Bouquet, würzigen Noten und den Aromen roter Beeren erobert diese Cuvée die Herzen von Kennern im Nu.
17,25 Punkte

STELLA LUNARE NERO D'AVOLA SICILIA DOC, ITALIEN, 2020, 75 CL*

Der Duft nach schwarzen Beeren, würzige Noten wie Pfeffer, Vanille und Zimt, samtige Tannine und ein weicher, voller Körper begeistern jeden Geniesser.
17 Punkte

STELLA D'ARGENTO PRIMITIVO DI MANDURIA DOC, ITALIEN, 2020, 75 CL

Brombeere, Dörrobst und die weichen Vanille- und Zimtaromen dieses gehaltvollen Primitivos schmeicheln Nase und Gaumen.
18 Punkte

STELLA D'ORO NEGROAMARO DI SALENTO IGP BARRIQUE, ITALIEN, 2020, 75 CL

Er ist an jedem Anlass Gold wert: ein herrlich harmonischer Wein mit Frucht- und Schokoladenaromen sowie einem langen Abgang.
17,25 Punkte

* in kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Volg

FAMILIENPREIS

Grosser Genuss für jedes Budget

Mit Volg Familienpreis finden Sie für jede Gelegenheit und jedes Budget das richtige Produkt.



VOLG-LÄDEN DES JAHRES 2022

Frauenfeld TG
Marbach LU
Spiezwiler BE
Uttigen BE
Zwillikon ZH

Volg vergibt jährlich die Auszeichnung «Laden des Jahres». Sie geht jeweils an die Dorfläden, die sich mit ihren Leistungen besonders hervorgetan haben. 2022 waren es die Teams vom Volg Frauenfeld, Marbach, Spiezwiler, Uttigen und Zwillikon. Für die Mitarbeitenden ist die Auszeichnung eine Bestätigung für ihr grosses Engagement und natürlich ein zusätzlicher Ansporn, weiterhin jeden Tag mit viel Freude und Herzblut für die Kundinnen und Kunden da zu sein. Nebst der Urkunde wird ein Pokal aus Tessiner Granit überreicht.



Freude über die Auszeichnung beim Team vom Volg Uttigen.



AB 2. MAI: MITSPIELEN UND GEWINNEN

FÜLL GLÜCK!

Werden Champignons zu Glückspilzen oder hat man viel Schwein mit den Würsten? Fest steht: Gelingen einem ab 2. Mai beim Einkaufen im Volg kleine Glücksgriffe, wird der gelbe Einkaufskorb zur wahren Goldgrube:

Denn beim «Volg Chörblibingo» gibt es Preise im Gesamtwert von 7500 Franken zu gewinnen. Vorausgesetzt, man befüllt den Einkaufskorb mit möglichst vielen der gesuchten Produkte. Das Gewinnspiel funktioniert so einfach wie «Bingo» rufen: Chörbli füllen, so dass alle Produkte eindeutig erkennbar sind, fotografieren, Foto auf der Wettbewerbs-Website hochladen, Bingo anmelden und jubeln. Bingo! Da muss man einfach mitmachen. Gespielt werden insgesamt sechs Runden. In jeder gibt es Einkaufsgutscheine im Wert von total 1000 Franken zu gewinnen. Das grosse Finale bildet die Ziehung des Superpreises von 1500 Franken in bar am 5. November 2023. Wir wünschen «füll Glück»!

Alle Infos und Fotos hochladen unter: volg.ch/bingo

VOLG DORFTURNIER 2023

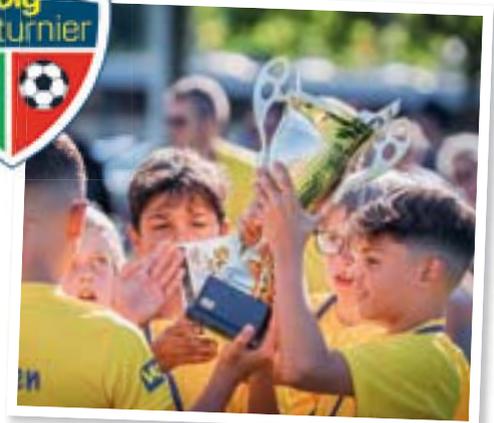
DABEI SEIN

Einige Mannschaften für das Volg Dorfturnier 2023 stehen bereits; noch hat es Platz für weitere motivierte Kickerinnen, tolle Teams und angefressene Tschütteler: Fussballbegeisterte Mädchen und Knaben im Alter von 7 bis 12 Jahren können sich noch bis 3. Juni 2023 für das Fussball-Plauschturnier anmelden, das Volg mit «MS Sports» zum fünften Mal durchführt.

Die Qualifikationsturniere finden ab 20. August 2023 an vier aufeinanderfolgenden Sonntagen statt sowie am fünften Sonntag, 17. September 2023, schliesslich das Finalturnier.

Mitmachen lohnt sich: Spieler und Trainer erhalten Dress und Verpflegung am Spieltag geschenkt. Die Finalisten erwarten zudem tolle Preise. Achtung, fertig ... dabei sein ist alles!

Anmeldungen über volg-dorfturnier.ch/anmeldung oder mit dem QR-Code auf dem im Volg erhältlichen Flyer.





Nicole Hänni (links) und Stefanie Balg (-Hänni) mit dem Piaggio in «Haus-Sauce-Grün». Das dreirädrige Fahrzeug ist ein Hobby ihres Vaters und wird ab und zu auch an Messen eingesetzt.

«In unserer Sauce steckt viel Liebe»

Die cremig-würzige «Haus-Sauce» ist ein Hit als Dip und krönt am Sommerfest Grilladen aller Art. Hergestellt wird sie in einem kleinen Familienunternehmen im Kanton Thurgau, wo sich bereits die zweite Generation einem Rezept widmet, das ursprünglich aus Grosis Feder stammt.

Frau Balg, Ihre Eltern hatten einst eine Käseerei. Wie kam es, dass sie angefangen haben, Dipsaucen herzustellen?

Alles begann 1995. Damals überreichten meine Eltern den Kundinnen und Kunden der Käseerei als Weihnachtsgeschenk eine Dipsauce. Das Rezept basierte auf dem Salatsaucenrezept meines Grosis. Meine Eltern hatten die Sauce einfach etwas dicker und mayonnaiseiger gemacht, damit man sie dippen konnte. Sie kam so gut an, dass die Kunden nach Weihnachten in die Käse kamen und die Haus-Sauce kaufen wollten.

Und wie ging es weiter?

Zunächst mischten meine Eltern die Sauce im kleinen Stil bei uns zuhause und verkauften sie im Laden der Käseerei. Dann wurde sie immer bekannter und das Interesse stieg. Auch Volg nahm sie ins Sortiment auf. So wurde erst der Käsekeller für die Saucenproduktion umfunktioniert, damit grössere Mengen produziert werden konnten. Im Jahr 2002 gaben meine Eltern schliesslich die Käseerei auf und setzten ganz auf die Karte «Haus-Sauce».

Was macht die «Haus-Sauce» so besonders?

Speziell ist, dass sie von den Zutaten her einfach gehalten ist. Ich bezeichne sie gerne als bodenständige Sauce, die extrem vielseitig einsetzbar ist. Und weil das Rezept vom Grosi stammt, steckt besonders viel Liebe drin. Also ich habe noch keine andere Sauce gefunden, die vergleichbar schmeckt.

Wie schmeckt die Sauce denn am besten?

Zu Gemüse, Fisch, Fleisch, Kartoffeln, als Dipsauce für Rohkost, Chips oder Brot und natürlich zu Grilladen. Auch zu nature Grillkäse ist sie eine tolle Ergänzung. Gemischt mit Hüttenkäse serviere ich sie gerne auf Brötchen oder Crackern als Fingerfood. Genauso entstehen aus Tortillas mit der Sauce im Handumdrehen feine Apérorollchen. Sie über die warme Pasta zu geben, funktioniert übrigens ebenfalls.

Wie muss man sich die Produktion der Sauce heute vorstellen?

Es gehört immer noch einiges an Handarbeit dazu. So geben wir Zutaten wie pasteurisierte Schweizer Freilandei, frische Zwie-

beln oder Gewürze manuell in den Kessel. Hinzu kommen Rapsöl, Wasser und Essig, und dann wird die Sauce mit einer Art riesigem Pürierstab gemischt.

Worauf achten Sie bei den Rohstoffen?

Als Familienunternehmen versuchen wir, möglichst in der Nähe und auch bei kleineren Lieferanten einzukaufen. Die Zwiebeln etwa beziehen wir bei der Gemüsezentrale Tägerwilen. Zudem ist uns wichtig, Verpackungsmaterialien zu recyceln. Folien, Einlegesäcke, Senfkübel ... darauf hat schon mein Vater grossen Wert gelegt. Und apropos Nachhaltigkeit: mit der Photovoltaik-Anlage auf dem Dach können wir etwa zwei Drittel unseres Strombedarfs decken.

Funktioniert das eigentlich gut, so eng mit der Familie zusammenzuarbeiten?

Sogar erstaunlich gut. Wir sitzen in jeder Pause zusammen und diskutieren alles: von strategischen Entscheiden bis hin zu neuen Rezepturen. Wir treffen uns selbst am Wochenende oft – und beim Essen darf die «Haus-Sauce» natürlich nie fehlen.



ÜBER 77%

des Umsatzes erzielt Volg mit Produkten aus der Schweiz. Die Verbundenheit zu der Schweiz und ihren Produzenten gehört seit jeher zur Grundhaltung von Volg. Viele Produkte stammen von kleinen und mittelgrossen Unternehmen, die für die Region oft wichtige Arbeitgeber sind. Mit dieser Verbundenheit zum Produktionsstandort Schweiz trägt Volg zur Sicherung von Arbeitsplätzen in der Schweiz bei.



«HAUS-SAUCE» AUS TÄGERWILEN TG

Markus und Silvia Hänni begannen vor über 27 Jahren, in ihrer Käseerei im thurgauischen Mettendorf Dipsaucen herzustellen. 2002 zog die Produktion nach Tägerwilen um. Seit 2021 ist Tochter Stefanie Balg die Geschäftsleiterin, ihre Schwester Nicole Hänni leitet die Produktion. Nebst den Eltern und einer weiteren Verwandten, die teilzeit tätig ist, beschäftigt der Betrieb einen Vollzeitmitarbeitenden. Im Volg sind je nach Sortiment nebst der «Haus-Sauce» Original verschiedene «Haus-Sauce»-Varianten erhältlich, unter anderem Knobli oder Tartar.



Erwarten Sie mehr Tasse für Tasse

Ein Kaffee mit
vollmundiges Aroma aus
**100% verantwortungsvoller
Beschaffung***

NESCAFÉ

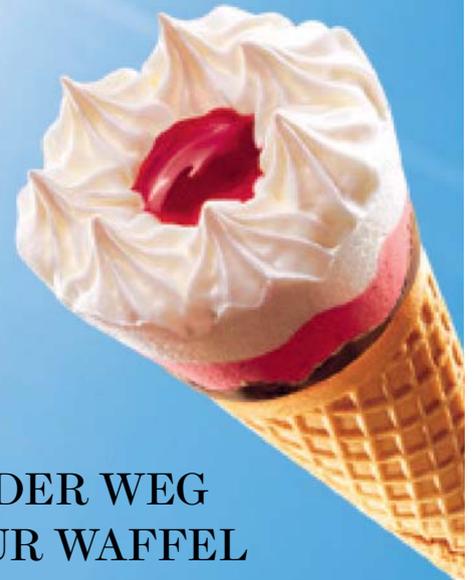
VOLG GLACES

Oh, Schleck!

Sommer, Sonne, Glace! Erst eine coole Glace macht einen warmen Tag perfekt. Besonders, wenn es zart-cremig und zugleich knackig-knusprig ist. Warum die Volg Glaces Lieblinge sind und eiskalte Fakten dazu.

«Herr Vergesslich» kreiert das Stängeli

Dass das Glace heute im praktischen Stängeli erhältlich ist, ist purem Zufall zu verdanken. Ein 11-jähriger Knabe aus San Francisco liess 1905 ein Glas mit Limonadenpulver, Wasser und einem Rührstab darin auf der Veranda stehen. Als nachts die Temperaturen unter den Gefrierpunkt fielen, war das «Eis am Stiel» geboren.



DER WEG ZUR WAFFEL

Die Lust, das Glace auch unterwegs zu geniessen, legte den Grundstein fürs knusprige Cornet. Beim Verkauf auf der Strasse oder an Anlässen war es den Anbietern schlichtweg zu mühsam, Geschirr dafür mitzunehmen, das man später hätte abwaschen müssen. Ein cleverer Glaceverkäufer liess in Amerika 1903 schliesslich ein Waffeleisen für die Herstellung der praktischen Cornets patentieren.

ECHTE «EISGENOSSEN»

Das cremige Geheimnis dieser Volg Rahmglaces sind die gute Schweizer Milch und der feine Schweizer Rahm. Sie sind zudem echte «Eisgenossen»: Die Cornets werden im Kanton St. Gallen; die Volg Stängeli-Glaces im Kanton Bern hergestellt.



Gutes drin und drumherum

Eine zarte Schicht Schokolade in der Waffel, der wunderbar schoggige Geschmack im Volg Lutscher Choco oder der knackige Überzug aus Schweizer Milkschokolade mit den gerösteten Mandeln beim Volg Almond: Wo Kakao drin ist, stammt er aus nachhaltigem Anbau und ist «Rainforest Alliance»-zertifiziert. Und: Auch die Kartonverpackung der Multipacks stammt aus nachhaltigen Quellen.



Volg Glaces

Rahmglace mit Vanillegeschmack ist bei den Schweizerinnen und Schweizern die beliebteste Kombination. Gleich darauf folgen geschmacklich Erdbeer und Schokolade. Was für ein Glück, gibt es die Glace-Hits im Volg gleich im Multipack!

**Volg Cornets Vanille & Erdbeer, 6 Stück (je 3×),
Volg Almond*, 6 Stück, Volg Glace Vanille & Choco, 10 Stück (je 5×)**





Endlich Spargeln!

Unter der Erde behalten die weissen Spargeln ihre vornehme Blässe, während ihre Verwandten im Sonnenlicht ergrünen. Raffiniert zubereitet bieten beide Arten unendlich viel Knack und Aroma.



SPARGELPÄCKLI

Haselnüsse, Frischkäse und rezepter Käse verbergen sich im Päckli aus Blätterteig. Rezept auf Seite 45

Alle Rezepte
finden Sie
auch unter
[www.volg.ch/
rezepte](http://www.volg.ch/rezepte)



ECHT ITALIENISCHER PIZZA-GENUSS



*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

-20% AKTION
AKTIONSZEITRAUM 1.5. – 7.5.2023



SPARGELN IN WEISSWEIN-KRÄUTER-SAUCE MIT EI

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 25 Minuten

BACKEN ca. 25 Minuten

Ofenfeste Form von ca. 2 l Inhalt

SPARGELN

- 1 kg weisse Spargeln, geschält, Enden abgeschnitten
- 2 dl Weisswein
- 4 dl Gemüsebouillon
- 1 TL Puderzucker
- ½ Bund Peterli, fein geschnitten
- ½ Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

TOPPING

- 20 g Butter, in kleinen Stücken
- 4 EL Paniermehl
- 4 Picknick-Eier, in Würfel geschnitten

1. Spargeln in der Form verteilen. Weisswein, Gemüsebouillon und Puderzucker vermischen, über die Spargeln giessen. Kräuter darüberstreuen.
2. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten garen, Butter und Paniermehl über den Spargeln verteilen, 10 Minuten fertig garen, herausnehmen. Eier darüberstreuen und sofort servieren.

ÖISI TIPPS

- Die Zugabe von Kräutern wie Minze und/oder Kerbel zum Topping verleihen dem Gericht ein zusätzlich frisches Aroma.
- Mit breiten Nudeln und gebratenem oder grilliertem Fleisch vom Schwein, Poulet oder Kalb servieren. Oder, wenn es etwas währschafter sein darf, mit einem Cordonbleu servieren.



ÖISE WII TIPPI

Lavaux AOC, Schweiz, 75 cl

Ein Glas Chasselas verfeinert die Sauce und ein weiteres Glas begleitet das Essen. Der leichte, fruchtige und blumige Weisswein aus der Westschweiz harmoniert sehr schön mit den leicht bitteren Spargelaromen.

EIN SCHLUCK
SONNE
FÜR DEINEN
ESSTISCH



OFENKARTOFFELN MIT SPECK-SPARGELN

FÜR 4 Personen

ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BACKEN ca. 40 Minuten

Backpapier für das Blech

KARTOFFELN

8 mittelgrosse mehligkochende Kartoffeln

2 EL Rapsöl

1 EL Gewürzmischung für Kartoffeln,
z. B. Händöpfel Gwürz

FÜLLUNG

100 g grüne Spargeln, evtl. im unteren Drittel geschält, quer halbiert

100 g weisse Spargeln, geschält, Enden abgeschnitten, quer halbiert

8 Tr. Bratspeck

180 g saurer Halbrahm

100 g würziger Schweizer Hartkäse,
z. B. Appenzeller oder Gruyère,
fein gerieben

½ Bund Schnittlauch,
in Röllchen geschnitten
Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln rundum mit einer Gabel einstechen, Öl mit der Gewürzmischung vermischen, Kartoffeln damit einstreichen. Oben längs einen 1 cm tiefen Schnitt anbringen, auf das vorbereitete Blech legen.
2. Im auf 180 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.
3. Je 2-3 Spargeln mit je 1 Specktranche umwickeln, zu den Kartoffeln auf das Blech legen und weitere 20 Minuten backen. Speck-Spargeln kurz in einer beschichteten Bratpfanne ringsum braten, bis der Speck knusprig ist.
4. Saurer Halbrahm, Käse und Schnittlauch vermischen, würzen. Kartoffeln leicht auseinanderziehen. Masse in die Einschnitte verteilen, Speck-Spargeln darauflegen und servieren.

ÖISE TIPP

Mit einem bunten Blattsalat servieren.

ÖISE TIPP



Verfeinert jedes Kartoffelgericht:
Stedy Händöpfel Gwürz
300 g





JETZT NEU



Bon Appétit liebe Grill-Champions!



CANTADOU – AUF DIESEN GENUSS IST VERLASS.

In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



SPARGELRAGOUT MIT POULET AN ZITRONEN-BÉCHAMEL

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

RAGOUT

- 3 EL **Bratbutter**
- 400 g **Pouletbrüste**, in ca. 4 cm grosse Würfel geschnitten
- Salz, Pfeffer**
- 1 **Zwiebel**, fein gehackt
- 200 g **grüne Spargeln**, evtl. im unteren Drittel geschält, in ca. 5 cm lange Stücken geschnitten
- 200 g **weisse Spargeln**, geschält, Enden abgeschnitten, in ca. 5 cm lange Stücken geschnitten
- 250 g **Champignons**, halbiert oder geviertelt
- Salz**

ZITRONEN-BÉCHAMEL

- 2 EL **Butter**
- 1½ EL **Weissmehl**
- 1,5 dl **Gemüsebouillon**
- 2,5 dl **Milchdrink**
- 1 **Zitrone**, heiss abgespült, ½ abgeriebene Schale und 3 EL Saft

- 1 TL **getrockneter Dill**
- 1 Prise **Zucker**
- 150 g **Cherrytomaten**, halbiert
- Salz, Pfeffer**
- ½ Bund **Peterli**, fein gehackt

1. 2 EL Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Poulet portionenweise darin rundum ca. 3 Minuten braten, würzen, warm stellen.

2. 1 EL Bratbutter in derselben Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Spargeln und Champignons dazugeben, ca. 8 Minuten braten, würzen, warm stellen.

3. Für die Sauce Butter in derselben Pfanne schmelzen, Mehl dazugeben und kurz dünsten. Pfanne vom Herd nehmen, Bouillon und Milch dazugießen, unter Rühren aufkochen, bis die Sauce sämig ist. Abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft, Dill und Zucker darunterühren. Spargeln, Champignons und Tomaten in der Sauce ca. 5 Minuten fertig köcheln, würzen.

4. Poulet beigegeben, nur noch heiss werden lassen, mit Peterli garnieren und servieren.

ÖISI TIPPS

- Das Gericht kann auch nur mit einer Spargelsorte zubereitet werden.
- Mit Langkornreis oder Nudeln servieren.
- Das Gemüse statt in der Béchamel in mit wenig Weisswein verdünnter, fertiger Sauce Hollandaise garen und servieren.



Für jede Gelegenheit das richtige Bier aus dem Hause Feldschlösschen.



* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



SPARGELPÄCKLI

FÜR 4 Personen als Vorspeise
ZUBEREITEN ca. 35 Minuten
KÜHL STELLEN 30 Minuten
BACKEN ca. 40 Minuten
 Backpapier für das Blech

SPARGEL

500 g grüne Spargeln,
 im unteren Drittel geschält

FÜLLUNG

150 g nature Frischkäse
1 Ei, verquirlt
100 g Reibkäse, z. B. Gruyère oder
 Emmentaler/Gruyère
50 g Haselnüsse, fein gehackt
Pfeffer, Paprika
1 eckig ausgewallter Blätterteig
8 Tr. Rohschinken
1 Ei, verquirlt

1. Frischkäse und alle Zutaten bis und mit Haselnüsse mischen, würzen.
2. Teig längs halbieren und jede Hälfte quer in Viertel schneiden, sodass 8 Quadrate entstehen. Diese diagonal auf der Arbeitsfläche auslegen, mit Rohschinken belegen, mit je 1 EL der Frischkäsemasse bestreichen. Je 2-3 Spargeln mittig darauflegen, die beiden überstehenden Ecken hochziehen und zusammendrehen. Spargelpäckli auf das vorbereitete Blech legen und mit Ei bestreichen.
3. Spargelpäckli im auf 180 °C (Heissluft/ Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 35-40 Minuten backen. Sofort servieren oder auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und lauwarm oder kalt geniessen.

ÖISE TIPP

Grüne Spargeln müssen nicht zwingend geschält werden. Dicke Spargeln können jedoch an den Enden verholzt sein, was an einer helleren Farbe erkennbar ist. Diese im unteren Drittel schälen und das helle Ende abschneiden.

SPARGELSALAT MIT RÖSTBROT

FÜR 4 Personen als leichten Hauptgang
ZUBEREITEN ca. 30 Minuten

BROT

100 g Brot vom Vortag, in ca. 1 cm dicke
 Scheiben geschnitten
3 EL Butter
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 TL Pizzagewürz

SALAT

5 EL Öl, z. B. Olivenöl
1 Zwiebel, fein gehackt
1 kg grüne Spargeln,
 evtl. im unteren Drittel geschält
Salz, Pfeffer
150 g Blattsalat, z. B. roter oder grüner
 Eichblatt, gewaschen, in Stücken
8 Sbrinz-Rollen, geteilt
3 EL Zitronensaft
2 EL Öl, z. B. Olivenöl
Salz, Pfeffer

1. Butter in einer Pfanne erwärmen, Brotscheiben darin knusprig braten, Knoblauch und Pizzagewürz dazugeben, mischen, beiseitestellen. Brotscheiben kurz vor dem Servieren in Stücke brechen.

2. Spargeln mit den Zwiebeln im heissen Öl portionenweise bissfest braten, würzen.

3. Blattsalat auf Tellern anrichten, Spargeln, Brotstücke und Käse darauf anrichten. Zitronensaft und Olivenöl darüberträufeln, würzen, sofort servieren.

ÖISI TIPPS

- Dazu passt grilliertes Fleisch oder Grillkäse.
- Den Spargelsalat anstelle des Röstbrots mit einem Knoblauch-Baguette, z. B. Volg Knobli-Brot zum Aufbacken, servieren.

Das helle Steinofen-Zwirbelbrot schmeckt herrlich zum Apéro, das dunkle Zwirbelbrot zum Zmorge mit Butter und Konfi oder auch zum Znacht mit Käse, Fleisch und Salat.



BÄCKEREI HIESTAND

Knusprige Kopfverdreher

Vom Zmorge über den Zmittag bis hin zum gemütlichen Apéro sind die Hiestand Steinofen-Zwirbelbrote aus IP-Suisse-Mehl zum Anbeissen gut. Die lustig gedrehten, dunkel-knusprig gebackenen Brote gibt es ofenfrisch im Volg.

Die Mutter aller Zwirbelbrote

Das helle Steinofen-Zwirbelbrot mit dem süsslichen, milchigen Charakter ist das Resultat langen Pröbelns und Tüftelns. Es passt perfekt zu einem mediterranen Apéro mit Rotwein, Rohschinken und Oliven. Um Reste zu verwerten, das aufgeschnittene Brot mit Knoblauchbutter bestreichen und im Ofen oder auf dem Grill knusprig backen.



Dunkles Mehl und gerösteter Roggen

Im dunklen Zwirbelbrot vereinen sich Röstaromen mit lieblichen Noten. Vom Zmorge bis zum Znacht ist es ein idealer Begleiter und schmeckt pur genauso wie mit Konfi, Käse oder Salat. Ist es nicht mehr ganz frisch, halbiert man es längs, gibt Tomatensauce, Schinken, Zwiebeln, Mozzarella und Gewürze darauf und bäckt es im Ofen.



DER SAUERTEIG BRINGT'S

Der besondere Geschmack der Hiestand Steinofen-Zwirbelbrote kommt von einem genauso besonderen Sauerteig: dem Hiestand «H67 Mutterteig». Er basiert auf dem Milchsäurebakterium mit dem Namen «Lactobacillus sanfranciscensis», das im 19. Jahrhundert vom französischen Bäcker Boudin in Kalifornien entdeckt wurde.



Schweizer Traditionsmarke

Seit 1967 setzt Hiestand auf traditionelles Bäckerhandwerk. Dazu gehört nebst der Verwendung von natürlichen Zutaten eine lange Garzeit der Teige. Für die Hiestand Zwirbelbrote wird Mehl aus IP-Suisse-Getreide verwendet. Die gedrehten Brote mit den grossen Luftlöchern gehören zu den Lieblingen der Schweizerinnen und Schweizer.

Hiestand® 

OFENFRISCHE – UNSER HANDWERK



Eine Salatsauce voller Geheimnisse

Im schwyzerischen Tuggen erhält man zum knackigen Salat im Volg auch gleich die Salatsauce, die im Dorf Geschichte schreibt. Hinter dem Dressing steckt eine 70-jährige Familientradition.

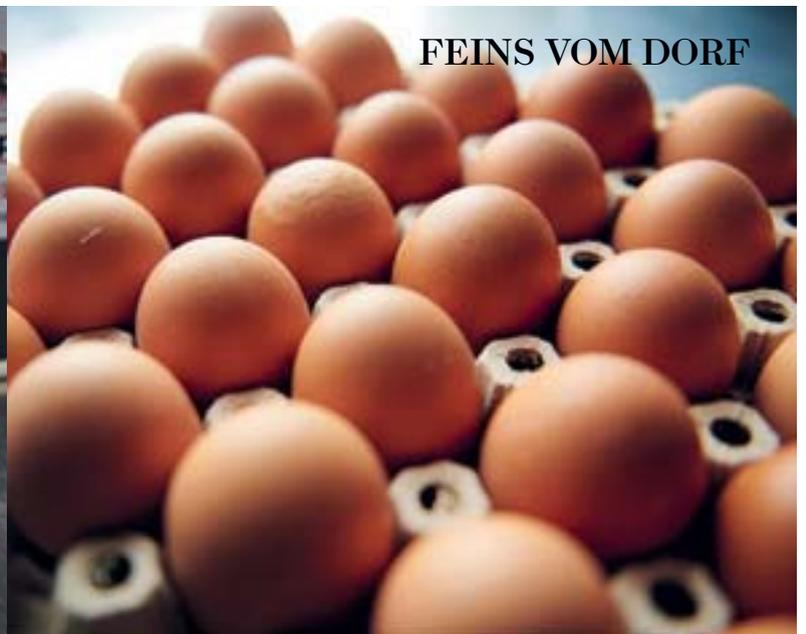
Rosa war eine patente Frau. In den 1950er-Jahren erwarb sie in Tuggen ein Gasthaus, stellte sich in dessen Küche und kreierte mit viel Fantasie und Können unzählige Rezepte. Mit grossem Erfolg: «Vor allem ihre Salatsauce war ein Hit», erinnert sich Barbara Krieg. Sie übernahm 1990 das Restaurant ihrer Tante Rosa und ist seitdem die temperamentvolle und leidenschaftliche Wirtin im «Kapellhof» im Schwyzer Teil der Linthebene. Und natürlich kommt die legendäre Salatsauce auch bei ihr auf die Teller. «Das Rezept hatten wir im Kopf, denn es wurde von Rosa nie aufgeschrieben», erzählt die Wirtin. «Wir haben es nur ein bisschen angepasst,

statt mit Zucker süssen wir sie zum Beispiel mit etwas Honig.»

Durch Mundpropaganda zum Erfolg
Qualität spricht sich herum, und so kam es, wie es kommen musste: Immer mehr Gäste fragten nach der Sauce, und ob man diese mit nach Hause nehmen könnte. So begann Barbara Krieg, diese in grösseren Mengen herzustellen, unterstützt von ihrem Neffen Emil Pfister, der auch für die Auslieferung zuständig ist. Nach einigen Jahren wurde neben der französischen Sauce auch eine italienische Variante entwickelt, die genauso viel Zuspruch fand. Emil Pfister begründet: «Die Entscheidung der Liebingsauce

fällt hierzulande meist zwischen diesen beiden Varianten – französisch oder italienisch; dazwischen gibt es nicht viel.»

Im Volg einen Versuch gewagt
2017 stand Barbara Krieg im Volg Tuggen und fragte nach, ob die Sauce ins Angebot aufgenommen werden könne. «Ich war schon immer ein grosser Volg-Fan und habe darum einfach einmal einen Versuch gewagt», erinnert sie sich. Das Produkt überzeugte die Ladenleitung und ist seither im «Feins vom Dorf»-Sortiment erhältlich. Barbara Krieg hat ihren ersten grösseren Abnehmer gefunden, an den sie ihre Spezialität regelmässig liefern kann.



Ganz links: Barbara Krieg und ihr Neffe Emil Pfister sind stolz auf ihre speziellen Salatsaucen. Oben: Basis der Sauce ist die besondere Würzmischung nach einem Rezept der Tante von Barbara Krieg. Dazu kommen Eier aus der Region, Honig vom nahen Imker und Schweizer Rapsöl.

Doch was macht die Sauce so speziell? «Einerseits die Zutaten. Wir verwenden wo immer möglich einheimische Produkte. Das ist mir sehr wichtig», erklärt Barbara Krieg. So ist Schweizer Rapsöl die Basis, die frischen Eier kommen von Hühnern aus der Region und der Honig von einem Imker aus der Nähe. Doch das allein erklärt den besonderen Geschmack noch nicht ganz. «Da ist auch noch unsere geheime Würzmischung», verrät Barbara Krieg. «Die ist ebenfalls im Volg erhältlich und eignet sich für Fleisch, Fisch, Gemüse - und eben auch als Zutat für die Sauce.» Und wer hat diese unwiderstehliche Mischung entwickelt? Die patente Tante Rosa natürlich!



SALATSAUCE AUS TUGGEN
Die «Kapellhof-Salatsauce» in den klassischen Varianten französisch oder italienisch ist eine «Feins vom Dorf»-Spezialität im Volg Tuggen SZ.

PRODUKTE MIT LOKALCHARAKTER
Die Salatsauce aus Tuggen ist eine von rund 10000 «Feins vom Dorf»-Spezialitäten. «Feins vom Dorf» hält, was der Name verspricht: Die Produkte sind nur im Volg im jeweiligen Dorf oder Nachbardorf erhältlich. Entdecken Sie die «Feins vom Dorf»-Spezialitäten in Ihrem Volg!



Rübis & Stübis.

Schweizer Zuckerrüben werden zu 100% verwertet.
Bei der nachhaltigen Zuckergewinnung entstehen aus
der süssen Wurzel viele wertvolle Rohstoffe.

Zucker

Zuckerrüben bestehen bis zu 20% aus natürlicher Süsse. Nur sie steckt in Schweizer Zucker – sonst nichts.

Tierfutter

Für die Verwertung werden die Zuckerrüben klein geschnitten, aufgekocht und ausgepresst. Übrig bleiben entzuckerte Pressschnitzel – ein natürliches und schmackhaftes Futter für Hoftiere.

Melasse

Im Schleudergang trennt sich der auskristallisierende Zucker von der Melasse. Dieser dickflüssige Sirup findet vielseitige Verwendung, hauptsächlich als energie- und nährstoffreiches Tierfutter.

Ethanol

Durch Destillation entsteht aus der Melasse zudem erstklassiges Ethanol – in Form von zwei hochwertigen Produkten. CH11® ist feinstes, samtig-mildes Trinkethanol für die besten Schweizer Spirituosen, wie Gin oder Absinth. Und CH15® ist hochreines, von Swissmedic zugelassenes GMP-Ethanol in Pharmagqualität für Schweizer Heilmittel, Kosmetika und Spezialprodukte.

schweizer-ethanol.ch

Pflanzenerde

In der Zuckerfabrik wird wirklich alles verwertet. Abgewaschene Erdreste verarbeitet die angrenzende RICOTER AG zu hochwertiger Pflanzenerde für den Hausgebrauch.

3-mal 1-malig

Es ist perfekt zum Braten und Dünsten, als Zutat für eine Salatsauce oder Mayonnaise und eignet sich sogar für Gebäck. Und das Beste am neuen Volg Schweizer Sonnenblumenöl sind seine inneren, einheimischen Werte.



1. Aus Schweizer Sonnenblumen

Ein heimisches Traditionsunternehmen steht hinter dem neuen Volg Sonnenblumenöl aus 100 Prozent Schweizer Sonnenblumenkernen. Das Pflanzenöl wird im Kanton Thurgau hergestellt. Auf den ersten Blick erkennbar ist die Herkunft am Schweizer Kreuz und dem Label Suisse Garantie auf der Flasche.

2. Mit wertvollen Inhaltsstoffen

Das golden schimmernde Sonnenblumenöl eignet sich für die kalte und warme Küche. Zudem ist es reich an Vitamin E. Dieses Vitamin trägt unter anderem dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Zudem enthält das Öl die für unseren Körper wichtigen mehrfach ungesättigten Fettsäuren.



3. Gegen die Sonne gerichtet

Sonnenblumen wenden ihren Kopf immer der Sonne entgegen. Auf Französisch heissen sie deshalb auch «tournesol», was sich aus den Wörtern für «drehen» und «Sonne» zusammensetzt. Erst wenn die Blumen ausgewachsen sind, bleiben die Köpfe immer fix in Richtung Osten gerichtet. Mit einem Ölgehalt von bis zu 50 Prozent sind Sonnenblumenkerne prädestiniert für die Ölgewinnung. In der Schweiz werden Sonnenblumen auf rund 5000 Hektaren angebaut.



VOLG SCHWEIZER SONNENBLUMENÖL

Das Volg Sonnenblumenöl ist neu auch in einer Variante aus Schweizer Sonnenblumenkernen erhältlich. Die neue Halbliter-Flasche enthält zudem eine Menge, die besonders praktisch ist für Kleinhaushalte.

Volg Schweizer Sonnenblumenöl, 5 dl, Fr. 3.95



Gaumenschmaus. Mal besser.



Ein Genuss für die ganze Familie. Durch seine feine Kruste mit der erlesenen Rauchnote erhält der Malbuner Krustenschinken einen zarten, ausgewogenen Geschmack. Geniessen Sie diese herrliche Schweizer Spezialität.

 www.malbuner.ch

Mal besser:

Malbuner[®]



* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

DIE FRUCHTIG ERFRISCHENDEN FLAVOURS VON EVE

**JETZT
ZUGREIFEN**

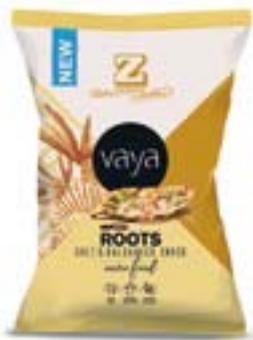


 Mit Verantwortung
geniessen.

eve

* In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

SCHATZ,
ES LIEGT
VIEL NEUES IN
DER LUFT!



**ZWEIFEL VAYA
ROOTS & BALSAMICO, 80 G***

Ein neuer Geschmack am Vaya-Himmel und ein Muss für alle, die gern ausgewogen knabbern. Wie alle Vaya-Snacks unfrittiert und damit ausgewogen anders.

Fr. 3.95



**SCHÄR BROT CAMPAGNARD
GLUTENFREI, 240 G***

Eine herzhaft-würziges Landbrot aus natürlichem Sauerteig, wie man es liebt. Bereits in Scheiben geschnitten ist es auch. Belegen und geniessen.

Fr. 4.95



**ZÜGER FILONA NATURE,
200 G**

Pur auf Brot, im Cheesecake oder als Dip, Frischkäse passt immer. Er wird in der Ostschweiz aus Doppelrahm hergestellt und ist herrlich cremig.

Fr. 2.95



**ZÜGER FILONA KRÄUTER,
200 G***

Der Ostschweizer mit der Kraft von aromatischen Kräutern: Schmeckt von Zmorge bis Apéro, zu Gschwelti ebenso wie zu Brot oder Grissini.

Fr. 2.95



**HERO RÖSTI LE GRUYÈRE,
400 G***

Zwei Schweizer Grössen in die Pfanne hauen? Nichts leichter und genussvoller als das! Unser Nationalgericht trifft jetzt auf einen echten Käse-Promi.

Fr. 5.30



**KNORR RINDSBOUILLON
100% NATÜRLICH, 230 G***

Voller Geschmack mit rein natürlichen Zutaten: Ihr kräftiges Rindsaroma macht diese Bouillon zum starken Helfer für feine Suppen und Saucengerichte.

Fr. 11.90



**SUTTERO POULET ROUNDY
PAPRIKA, 2x 150 G***

Die gleichmässig dicken Roundys aus saftigem Schweizer Pouletschenkelfleisch mit Paprika-Marinade passen perfekt in einen Burger-Bun.

Fr. 2.70/100 g



**KUNDELFINGER LACHSFORELLENFILET
MARINIERT, 160 G***

Die Marinade mit zitroniger Frische und dezenter Süsse schmeckt nach Sommer pur. Dank der Haut ist der Schweizer Fisch auch perfekt für den Grill.

Fr. 5.90/100 g

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.

Gemeinsame Momente für Kinderlachen



Für jedes verkaufte Minor Original Megapack
spenden Volg und Minor gemeinsam CHF 1.50
an die Stiftung Theodora.

Weitere Informationen unter minor.ch/stiftung-theodora



MACH DEINE LIEBSTEN GLÜCKLICH.



Kreative Rezepte und Tipps rund ums Thema Einmachen findest du auf oetker.ch

* In kleineren Verkaufsstellen
eventuell nicht erhältlich.

Die Menschen dahinter

Damit im Volg jeden Tag frisch und fründlich eingekauft werden kann, braucht es viele fleissige Hände. Nebst den Mitarbeitenden in den Läden sind auch jene der Verteilzentralen und Verwaltung dafür engagiert, dass alles rund läuft.

3 Drehscheiben

Die rund 600 Volg-Läden werden von der Volg Konsumwaren AG beliefert. Sie betreibt dafür die drei Verteilzentralen Winterthur ZH, Landquart GR und Oberbipp BE, wo alles für den Transport in die Läden bereitgestellt wird. Die Verkaufsregion Romandie ist zudem in Rossens FR vertreten.



779 Mal Herzblut

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das Herz von Volg. In den Verteilzentralen und in der Verwaltung sind 779 Menschen tagtäglich mit grossem Engagement im Einsatz. Der Grossteil von ihnen arbeitet am Hauptsitz in Winterthur.



7647 Dienstjahre

Volg darf auf die wertvolle Erfahrung von zahlreichen langjährigen Mitarbeitenden zählen. Zusammen bringen die Mitarbeitenden der Verteilzentrale und Verwaltung stolze 7647 Dienstjahre zusammen. Der aktuelle Rekord liegt bei 44 Dienstjahren!

41 Nationalitäten

Volg ist typisch Schweiz – und ebenso stolz darauf, multikulturell zu sein: 41 Nationalitäten arbeiten in der Verwaltung und den Verteilzentralen Hand in Hand. Sie haben ihre Wurzeln über den ganzen Globus verteilt: von A wie Albanien über I wie Irland und T wie Togo bis V wie Vietnam.



400 Lernende

Rund 400 junge Menschen legen bei Volg die Berufsbasis für die Zukunft. Der Grossteil davon sind Detailhandelsleute, die in den Läden tätig sind. Theoretisches Grundwissen erhalten sie in der internen Volg Academy in Winterthur vermittelt. 9 Lernende werden zudem zu Logistiker/innen EFZ ausgebildet.



Mit wachen Sinnen durch die Natur:
Eingebettet in einen einfachen
Rundwanderweg bieten die interaktiven
Stationen auf den Sinnespfaden von
Volg NATURENA spannende Eindrücke.



NAH IM DORE, NAH ZUR NATUR

Ökologisches Denken und Handeln geht bei Volg über die Ladentüren hinaus. Die Nähe zu Natur und Landwirtschaft unterstreicht Volg unter anderem mit den fünf NATURENA-Sinnespfaden, von denen der erste vor 20 Jahren eröffnet wurde.

Man nennt ihn gemeinhin «Wonne-
monat». Die ursprüngliche Be-
deutung hat jedoch nichts mit
der Wonne im heutigen Verständ-
nis zu tun. Vielmehr galt der Mai ursprüng-
lich als erster Weidemonat für die Tiere,
meist verbunden mit dem Alpaufzug. Später
wandelte sich die Bedeutung von «Weide»
zum heutigen Wortsinn «Wonne», also
Freude. Was durchaus zutrifft! Im Mai ent-
faltet sich die Kraft der Sonne und die Natur
steht in voller Blüte. Das macht Lust, die
Schönheiten des Naturreichs zu entdecken
und dessen Geheimnissen auf den Grund
zu gehen. Beispielsweise auf einem der
Sinnespfade von Volg NATURENA in fünf
Schweizer Regionen.

Eintauchen, erleben und lernen

Die Natur spüren und verstehen fällt lei-
cher, wenn man mittendrin ist. Sehen, tasten,
riechen, lauschen oder etwas ausprobie-
ren – erleben mit allen Sinnen. Vor 20 Jahren
eröffnete Volg im sanktgallischen Werden-
berg den ersten Sinnespfad. Vier weitere
folgten. Jeder Sinnespfad umfasst acht inter-
aktive Stationen, die sich auf einer einfa-
chen Rundwanderung erkunden lassen.
Dieses Freizeitangebot für naturbegeisterte
Menschen ist ein tolles Ausflugsziel für die
ganze Familie, das spielerisch Wissen über
den Wald und seine Bewohner vermittelt.

Zudem schärft es die Sinne, und das im
wahrsten Sinne des Wortes. Der Sinnespfad
ist ein Element von dreien, die das Konzept
von Volg NATURENA ausmachen. Ebenfalls
dazu gehören Erlebnishöfe zum Kennenler-
nen des landwirtschaftlichen Alltags und
Naturprojekte zum Verstehen von ökologi-
schen Zusammenhängen.

Mit der Natur verbunden

Die starken Wurzeln in der heimischen
Landwirtschaft kennzeichnen Volg seit
jeher – und prägen den Detailhändler bis
heute. Mit seinen rund 600 Dorfläden ist
Volg eng mit der Bevölkerung auf dem Land
verbunden. Die Nähe zu den Schweizer
Bäuerinnen und Bauern ist in jedem Laden
erkennbar, denn dort werden viele Erzeu-
gnisse aus heimischer und lokaler Produktion
angeboten. Diese Nähe verstärkt Volg unter
anderem mit den NATURENA Erlebniswel-
ten. Direkt, unmittelbar und alle Sinne
ansprechend, was die Eindrücke besonders
einprägsam und nachhaltig macht. Weil
unser Alltag von digitalen Aktivitäten ge-
prägt ist, tut der Aufenthalt in der Natur
besonders gut. Mehr noch: Die Sinnespfade
bieten auch spannende Erkenntnisse. Wie
kommunizieren die Insekten miteinander?
Wie orientieren sich die Fledermäuse oder
was sehen die Augen von Raubvögeln?
Selbst ausprobieren liefert Antworten.



DIE NATUR BESSER VERSTEHEN

«Zu erleben, wie das
komplexe Zusammenspiel
der Natur funktioniert, ist
von unschätzbarem Mehr-
wert. Mit den Sinnespfaden
als Teil von Volg NATURENA
wollen wir dieses interes-
sierten Besucherinnen und
Besuchern vermitteln.»

Philipp Zraggen

Vorsitzender der Geschäftsleitung

**Weitere Informationen zu Volg NATURENA
ab Seite 61 sowie unter naturena.ch**



WIR ALLE KÖNNEN ETWAS TUN

Ein Säckli kommt mit in den (Ruck-)Sack

Prächtiges Wetter in Aussicht? Dann ist ein Ausflug in die Natur besonders schön. So manche Schätze, die sie preis-
gibt, wollen dabei vor allem die Kleinen sammeln. Ungewöhnliche Steine oder griffige Tannenzapfen sind prima zum
Basteln daheim. Für die Aktivität im Freien am besten stets ein, zwei kleine Säckli mitnehmen. Sie passen in jeden
Rucksack. Damit lassen sich auch Abfälle vom eigenen Picknick aufbewahren, bis der nächste Abfalleimer den Wan-
derweg kreuzt. Und wer unterwegs sonstigen Abfall sieht und ebenfalls aufsammelt, tut der Umwelt Gutes.

AKTUELL VOLG IN IHREM



GEMEINSAM FÜR MEHR
NACHHALTIGKEIT:

SALATSCHALE:
AUSSEN: FSC KARTON,
100% REZIKLIERBAR
INNEN: 50% WENIGER
KUNSTSTOFF
EINFACH ZU TRENNEN

SHAKER AUS R-PET:
70% KLEINERER
CO2 FOOTPRINT

kellermann
natürlich frisch



CAFFÈ
**CHICCO
DORO**



AB INS BEET

Jetzt wird wieder gewühlt und gegraben: Nach den letzten kühlen Tagen und Nächten mit den Eisheiligen geht die Gartensaison so richtig los.

Bis zur «kalten Sophie» am 15. Mai kann es in den Nächten nochmals richtig frostig werden. Doch kaum sind die Eisheiligen vorbei, heisst es ran an Gartenschere, Hacken und Giesskanne und ab in den Garten. Nun dürfen auch kälteempfindliche Kübelpflanzen wie Oleander oder Olivenbäume, die drinnen überwintert haben, wieder an die frische Luft. Allerdings sollte man sie zunächst im Schatten akklimatisieren und nicht gleich in die pralle Sonne stellen. Möglich ist auch, sie erst nur stundenweise ins Freie zu stellen.

Gemüse, Kräuter und Blumen säen

Ab Mitte Mai ist es auch warm genug, um Gemüse wie Rübli, Radieschen, Bohnen, Tomaten oder Peperoni direkt im Freien anzusäen. Das Gleiche gilt für Kräuter, Salate und Blumen wie Mohn, Rittersporn oder

Sonnenblumen. Als Vorbereitung wird das Beet mit einer Hacke gelockert und etwas frische Erde darunter gemischt. Besonders gut eignet sich dafür torffreie Universallerde oder – falls vorhanden – Erde vom eigenen Kompost. Direkt nach der Aussaat heisst es gut wässern, damit die Samen keimen können. In den ersten Wochen soll regelmässig gegossen werden, auf dass die jungen Triebe gut mit Feuchtigkeit versorgt sind. Und apropos junge Triebe: Wer mit dem Jäten von ungewolltem Grün beginnt, solange die Pflanzen noch klein sind, erspart sich später viel mühsame Arbeit.

Tontöpfe aufhübschen

Über etwas frische Erde und nährstoffreichen Dünger freuen sich im Frühjahr die meisten Pflanzen. Dabei gilt es, auch die Töpfe auf dem Balkon nicht zu vergessen.

Wer sie mit frischer Erde beglücken möchte, kann beim Umtopfen auch gleich die Gelegenheit nutzen, unschöne Kalkablagerungen auf den Tontöpfen zu entfernen. Dafür legt man sie für 24 Stunden in einen Eimer mit Essigwasser (zirka 1 dl Essig auf 10 Liter Wasser) und entfernt die letzten Rückstände mit einem Lappen.



Torffreie Schweizer Erde für Balkon und Garten:
Primaflora Universallerde,
Sack à 20 oder 40 Liter*

* In kleineren Verkaufsstellen evtl. nicht erhältlich.



Die traditionellen und knusprigen Pommes Frites die Ihren Frühling begleiten



RED BULL MIT DEM GESCHMACK VON APRIKOSE-ERDBEERE.



BELEBT GEIST UND KÖRPER.



GEKOMMEN, UM ZU BLEIBEN*

*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.

Nahm vom Feld viel mit in die Politik: «Der Ackerbau lehrte mich, flexibel zu bleiben», sagt Martin Schlup.

LANDWIRT MIT AMBITIONEN

NATURENA-Bauer Martin Schlup vom Volg Erlebnishof im Berner Seeland ist seit fast einem Jahr Grossratspräsident. Im Juni endet das Amtsjahr. Zeit, den ereignisreichen Lebensabschnitt Revue passieren zu lassen.

Der Landwirt aus dem Seeland ist Bauer aus Leidenschaft und ein Tausendsassa. Er mag sein dynamisches Leben und stellt sich neuen Herausforderungen. «Ich übernahm die politische Verpflichtung, weil ich wusste, dass der Betrieb während meiner Abwesenheit in guten Händen ist», sagt Martin Schlup. Mit seinem Sohn Christian Schlup führt er den vielfältigen Landwirtschaftsbetrieb in einer Generationengemeinschaft. Vieles entscheiden sie gemeinsam. Den Hof übernimmt der Junior, wenn Martin Schlup pensioniert ist. «Dann trete ich kürzer und werde Chrigu als sein Angestellter in allen Belangen unterstützen.»

Dank Vereinsleben zur Politik

Das bisherige Amtsjahr nimmt der Landwirt als positiv wahr: «Der Alltag ist zwar hektisch, aber abwechslungsreich. Vor allem die Leitung der Sessions war herausfordernd – am Abend war ich jeweils sehr müde», erzählt er. Martin Schlup lernte viele neue Menschen und Organisationen kennen und nahm an allen möglichen Anlässen teil. «Ich finde es wichtig, dass ein Politiker sich unters Volk mischt, mit den Menschen redet und ihre Meinungen hört.» Seine

Stärken, die ihm in der Politik weiterhelfen, sieht Martin Schlup in seiner Vereinsvergangenheit und im Alltag als Bauer: «Dank dem Vereinsleben lernte ich, Gruppen zu führen, Rücksicht zu nehmen und Mehrheiten zu bilden. Der Ackerbau lehrte mich, flexibel zu sein. Und in beiden Bereichen wird der Blick fürs grosse Ganze geschärft. Alles Fähigkeiten, welche mir in der Politik weiterhelfen.»



Nach dem Jahr als Grossratspräsident wird Martin Schlup wieder mehr Zeit für seine Tiere haben.



Die Volg Erlebniswelten

Die fünf Volg Erlebnishöfe im Werdenberg SG, Seebachtal TG, Zugerland ZG, Fricktal AG und Seeland BE umfassen je einen Sinnespfad mit acht interaktiven Erlebnisstationen, ein Naturprojekt und einen Erlebnishof. naturena.ch

  Folgen Sie Volg NATURENA auch auf naturena.erlebniswelten

GLUSCHT
AUF HEIMAT?
WIR
AUCH.



Der Frischkäse nach
Schweizer Familienrezept.

*in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich




S.PELLEGRINO®

GENIESSEN
SIE DAS BESTE
AUS ITALIEN



NEUE KURSE IM JUNI

Machen, schaffen und das Wissen erweitern in ländlicher Umgebung:
Das bieten die Volg NATURENA Erlebnishöfe an fünf Standorten in der Schweiz.

Foto: kleineWeltwunder.ch



VOLG ERLEBNISHOF WITTAU AG
10. Juni (2 Halbtageskurse)

Heimische Wildkräuter und ihre Zubereitung

WAS Tauchen Sie ein in die Welt unserer heimischen Wildkräuter und erfahren Sie Interessantes über das Sammeln und Trocknen. Sie lernen die Wirkung und Bedeutung der Pflanzen sowie deren vielfältige Zubereitungsarten in der Küche kennen. Gemeinsam bereiten Sie 1 Kräuter-Apéro zu und stellen 1 Kräutersalz (110 g) und 1 Kräuternessig (2,5 dl) zum Mitnehmen her. **WANN** Kurs 1: Sa, 10.6.23, 9-13 h*. Kurs 2: Sa, 10.6.23, 13.30-17.30 h* **LEITUNG** Maja Vogt, Maja's Chrüterstübli, Mandach, www.fryberger-roesselerhof.ch **TEILNEHMENDE** 20 P. ab 6 J. **PREIS** Fr. 95.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material für Ihre Kräuterprodukte.



VOLG ERLEBNISHOF HÜTTWILEN TG
17. Juni (2 Halbtageskurse)

Handlettering: Spruchtafel

WAS Ob beim Hauseingang oder in den Wohnräumen, diese Spruchtafel ist ein besonderer Blickfang. Sie lernen die schwungvolle Handletteringschrift, üben die Faux Calligraphy und erste Schwünge mit speziellen Brush Pens. Dann letern Sie den gewünschten Text – entweder Sie haben eine eigene Idee oder Sie lassen sich von der Kursleiterin inspirieren – auf die schicke Holztafel (30 x 15 cm). **WANN** Kurs 1: Sa, 17.6.23, 9-13 h*. Kurs 2: Sa, 17.6.23, 13.30-17.30 h* **LEITUNG** Denise Stolz, Beringen, www.kokosweiss.ch **TEILNEHMENDE** 15 P. ab 10 J. **PREIS** Fr. 145.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Handout, Material und Stifteset für Ihre Spruchtafel.



VOLG ERLEBNISHOF SCHÜPFEN BE
2. oder 3. Juni

Betonskulptur

WAS Mit Knetbeton modellieren Sie 1 ca. 60 cm hohe, schmale Figur auf ein Armierungseisen (Länge ca. 80 cm). Zuerst formen Sie mit Hasendraht Ihre Figur und ummanteln dieses Grundgerüst dann mit Beton. Die Betonskulptur steht auf einer Metallplatte und ist witterungsbeständig. Eine aparte Dekoration für drinnen und draussen. **WANN** Kurs 1: Fr, 2.6.23, 9-16 h. Kurs 2: Sa, 3.6.23, 9-16 h **LEITUNG** Barbara Knechtli, Schafisheim, www.atelierprezioso.ch **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 16 J. **PREIS** Fr. 180.- p. P., inkl. Mittagessen und Getränken sowie Material für Ihre Skulptur im Wert von Fr. 60.-.



VOLG ERLEBNISHOF BAAR ZG
10. Juni (2 Halbtageskurse)

Notfallapotheke aus naturreinen Rohstoffen

WAS Ätherische Öle sind Kraftpakete der Natur und wertvolle Helfer bei akut auftretenden Beschwerden. Aus naturreinen Rohstoffen produzieren Sie 2 Roll-ons (je 10 ml) für Insektenstiche und Kopfwahl, 3 Pipetten (je 1 ml) für stumpfe Verletzungen, Schnittwunden, Verbrennungen und Reiseübelkeit sowie 1 Wundbalsam (6 ml). **WANN** Kurs 1: Sa, 10.6.23, 9-13 h*. Kurs 2: Sa, 10.6.23, 13.30-17.30 h* **LEITUNG** Melanie Haltner, Walenstadt, www.duftworkshops-melaniehaltner.com **TEILNEHMENDE** 10 P. ab 18 J. **PREIS** Fr. 150.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material im Wert von Fr. 50.-.



VOLG ERLEBNISHOF OBERSCHAN SG
24. Juni (2 Halbtageskurse)

Fensterschmuck mit Trockenblumen

WAS In diesem Kurs lernen Sie nicht nur verschiedene Arten von Trockenblumen kennen, Sie erfahren auch, wie diese gesammelt und selber getrocknet werden. Für den hübschen Fenster- oder Türschmuck befestigen Sie Trockenblumen und allerlei Dekomaterial wie Bänder, Federn, Schnüre etc. doppelseitig auf 1 Metallreif (Ø 25-30 cm). **WANN** Kurs 1: Sa, 24.6.23, 9.30-13 h*. Kurs 2: Sa, 24.6.23, 13.30-17 h* **LEITUNG** Christina Hunziker, Frümßen, www.green45.shop **TEILNEHMENDE** 12 P. ab 14 J. **PREIS** Fr. 105.- p. P., inkl. Mahlzeit und Getränken sowie Material.

Infos und Anmeldung

www.naturena.ch

oder Tel. 058 433 54 09

Mo bis Fr, 8-12 h und 13-17 h

Anmeldeschluss 15.5.2023

Die Kurse finden teilweise in beheizten Remisen, draussen in gedeckten Remisen oder im Freien statt. Bitte beachten Sie die Kleiderhinweise und die Rubrik «Mitbringen» auf der Website.

Abmeldungen bis zum offiziellen Anmeldeschluss des Kurses/Workshops sind ohne Kostenfolge, bei verspäteten Abmeldungen werden 50 % und bei Nichterscheinen am Veranstaltungstag ohne Abmeldung 100 % des Kurspreises in Rechnung gestellt.



Von Natur aus kreativ

Gestalterisches Potenzial entfalten und eigene Ideen kreativ umsetzen: Das bieten Ihnen die Kurse und Workshops auf den Volg Erlebnishöfen.

*In den Kurszeiten ist 1 Stunde für die Mahlzeit nach Kursende eingerechnet.

SPAGHETTI-CARBONARA-MUFFINS

Michèle Wilhelms weiss, wie wertvoll einfache und schnelle Rezepte im Familienalltag sind. Aus dem Klassiker Spaghetti Carbonara zaubert sie ganz einfach Muffins, die sich auch für Kinder eignen, die noch nicht mit Besteck essen können.

SPAGHETTI-CARBONARA-MUFFINS

FÜR 12 Stück

ZUBEREITEN ca. 20 Minuten

BACKEN ca. 30 Minuten

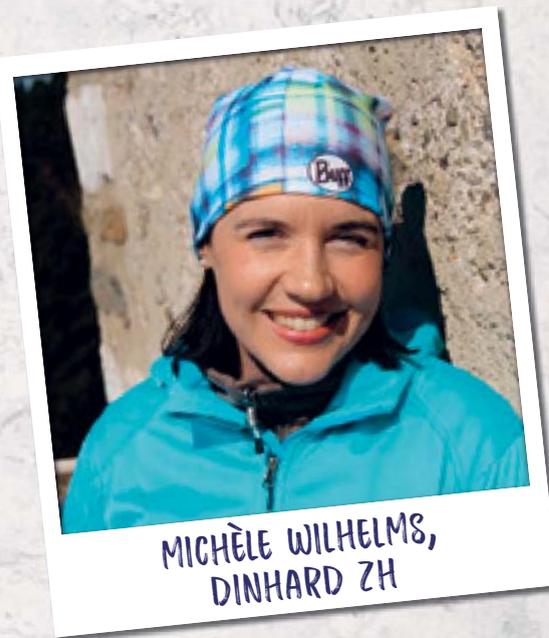
Muffinform

Öl für die Form

- 250 g Spaghetti
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 150 g Hinterschinken, in Würfel geschnitten
- 2 dl Halbrahm oder Milch
- 2 Eigelbe
- 1 Ei
- 100 g Reibkäse, z. B. Grana Padano
- 1 EL Peterli, fein gehackt
- Salz, Pfeffer, Basilikum (frisch und fein gehackt oder getrocknet)

1. Teigwaren nach Packungsanleitung bissfest kochen. Spaghetti abtropfen lassen.
2. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen, Zwiebeln und Knoblauch ca. 3 Minuten glasig braten, Schinkenwürfel hinzugeben, ca. 1 Minute mitbraten, abkühlen lassen.
3. Spaghetti portionenweise mit einer Gabel auf einem grossen Löffel drehen und in die vorbereitete Form legen.
4. Rahm mit allen Zutaten bis und mit Peterli mischen, Schinkenwürfel begeben, würzen, gleichmässig über die Teigwaren giessen.
5. Im auf 160 °C (Heissluft/Umluft) vorgeheizten Ofen 25-30 Minuten backen.

Tipp: Für eine vegetarische Variante Schinken durch Erbsen, klein geschnittenen Zucchini oder Rüeblen ersetzen.



Michèle Wilhelms bezeichnet sich als leidenschaftliche Hobbyfotografin, -köchin, -sängerin und Tagträumerin. Ausserdem liebt sie es, zu reisen und exotische Gerichte auszuprobieren. Zu Hause experimentiert sie gerne in der Küche und kocht für Familie und Freunde. Perfekt, dass der Volg Dinhard für den Einkauf in Gehdistanz liegt! Wenns schnell gehen muss, kommen ihre Spaghetti-Muffins zum Zug: «Sie sind genial, weil man mit den Zutaten variieren und immer wieder neue Kreationen erschaffen kann.»

MACHEN SIE MIT!

Verraten auch Sie uns Ihr einfaches Lieblingsrezept?

Publizierte Rezepte werden mit einem Volg-Einkaufsgutschein im Wert von Fr. 50.- honoriert.

Schicken Sie uns Ihr Rezept, ein paar Stichworte dazu und ein Foto – mit sich, Ihren Liebsten, Ihren WG-Mitbewohnern oder Ihrem Partner – an Medienart AG, «Öise Lade» Leserrezept, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau oder oeise.lade@volg.ch



Rosière

L'ORIGINAL  DEPUIS 1989

EMBELLIT LA VIE
VERSCHÖNERT DAS LEBEN

Chardonnay und Rosé in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich



Lindt 

MAÎTRE CHOCOLATIER
DEPUIS 1845

Am 14. Mai ist Muttertag



LINDOR Geschenkbox Milch, 187 g

LINDOR Kugeln Assortiert, 200 g

LINDOR Kugeln Milch, 200 g

*Volg Aktionsdauer: 01.05.2023 – 07.05.2023, in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich

GEWINNEN MIT HIESTAND

MIT OFENFRISCHEM STEINOFEN-ZWIRBELBROT ZUM VIELSEITIGEN KÜCHENHELFER



1.
PREIS

Verführerischer Backwarenduft strömt durch den Volg - von früh bis Ladenschluss. In jedem Bissen ofenfrischem Hiestand Steinofen-Zwirbelbrot stecken Schweizer Bäckerhandwerk, Schweizer Rohstoffe wie IP-Suisse-Mehl sowie als Basis der bis zu 72 Stunden gereifte Vorteig. Wenn's richtig knuspert, ist die herrlich saftige Krume nicht mehr weit. Die von Hand gedrehten Brote bleiben lange frisch, passen zu fast allen Speisen und schmecken der ganzen Familie!

Kreativ designte Küchenhelfer

Genauso ein Hingucker wie die gezwirbelten Steinofenbrote sind die Küchenmaschinen und Toaster von Smeg. Durch die Zusam-

menarbeit mit dem italienischen Modelabel Dolce & Gabanna ist zudem eine Linie mit besonders kreativ designten Küchengeräten und unverkennbarem «D&G»-Touch entstanden. Mit Hilfe des Hinweises im «Chuchihäschтли» auf Seite 5 lässt sich die Wettbewerbsfrage beantworten. Und mit etwas Glück steht einer der wertvollen Smeg-Küchenhelfer bald in der heimischen Küche - natürlich neben einem ofenfrischen, knusprigen Hiestand Steinofen-Zwirbelbrot.

Hiestand 

WETTBEWERBS- FRAGE

Was bildet die Basis für jedes Steinofen-Zwirbelbrot von Hiestand?

- A I68 Vatterteig
- B J69 Kinderteig
- C H67 Mutterteig

PREISE

- 1. Preis im Wert von Fr. 1500.-**
Smeg Küchenmaschine Dolce & Gabanna
- 2. und 3. Preis im Wert von je Fr. 650.-**
Küchenmaschine 50's Retro Style unifarben (Farbe rot)
- 4. und 5. Preis im Wert von je Fr. 599.-**
Toaster Dolce & Gabanna
- 6.-30. Preis im Wert von je Fr. 179.-**
Toaster 50's Retro Style (Farbe rot)

MITMACHEN & GEWINNEN!

Per Telefon: 0901 240 340 (Fr. 1.-/Anruf)

Sprechen Sie den Lösungsbuchstaben, Ihren Namen und Ihre Adresse nach dem Signalton.

Per SMS: Nachricht mit VOLGW und Lösungsbuchstabe (z. B. VOLGWA), danach Leerzeichen und Name und Adresse an **4636** (Fr. 1.-/SMS).

Per Post: Lösungsbuchstabe auf Postkarte (keine Briefe) an: VOLG Konsumwaren AG, «Hiestand», Postfach 344, 8401 Winterthur

Online: www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 24. April bis 18. Mai 2023.

Die Mitarbeitenden von Hiestand und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

SÜDLÄNDISCHES KLIMA: GRAUBÜNDEN ODER WALLIS?



Aus der Bündner Herrschaft zeigt der Pinot Noir Charakter:

Granatrot. Sehr intensives Bouquet mit Aromen von Waldbeeren, Erdbeeren und dezentem Pfeffer. Schöner Schmelz im Auftakt, kräftiger und gehaltvoller Mittelteil, viel Eleganz und Finesse im Abgang.

Aus dem sonnenverwöhnten Wallis der bekannte Dôle:

Aus Pinot Noir und Gamay herrlich leicht und immer passend. In der Nase fruchtig, frisch, rein. Am Gaumen ausgeglichen, körperreich mit runden Tanninen, fruchtige Attacken.



always

HOL DIR
3x
SCHUTZ

- Geruchsneutralisierung
- Trockenes Gefühl
- Flexibilität
- Sofort-Trocken
- Auslaufschutz
- Geruchsneutralisierung

Tägliche Frische

Schutz für Tag & Nacht

RÄTSELN UND GEWINNEN!

Meeres-säugetiere	↘	Zahl der Kegel beim Kegeln	vor langer Zeit	↘	Ansteckungen (Kw.)	↘	subarkt. Hirsch	Back-zutat	schweiz. Filmre-gisseur † (Kurt)	↘	zu keiner Zeit	hohe Aner-kennung
CH-Re-gierung bis 1798 (2 W.)	→								5			
frz. Artikel	→		grosse Nacht-vögel		Werk-zeug	2					Auslese der Besten	
Gemüse waschen und schälen	→			6				Reini-gungs-gerät		männl. Fürwort		8
↖					Zitter-pappeln		Mix-getränk mit Früchten					
amerik. Gebäck mit Loch	→	erfahre-ne Fach-person		alt Bun-desrat † 1977						Stadt im Kt. SO		Science-Fiction-serie: Star ...
Gericht, Essen	→	1					eh. Berliner Flug-hafen		eh. schweiz. Curlerin (Mirjam)			7
↖				Kopf-schutz Mz.		Teil des Ge-schirrs						
Frucht-samen	↘	v. Dok-tor aus-gehend	Back-treibmit-tel Mz.						balgen, herum-tollen		sehr, höchst	
Kletter-tiere	→				4	Getränk		wert-volle Holzart				
↖			Futterale		grosse subtrop. Beeren-frucht				9			ital. Tonbez. für das D
dt. Vor-silbe	→	per Inter-net über-mittelte Post						Teile des Jahres		Auer-ochse		
anstös-siger Witz	→				peinl. Verle-genheit		kathol. Gottes-dienst					10
Metzgerei-produkt	→	Schluss		früher als erwartet						zart, filigran		Wasser-vogel
↖			3				Meister-grad im Judo		weibl. Zauber-wesen			
kurz für: in das	→			Zch. f. Plu-tonium		über längere Zeit be-stehen						
Daten-träger	→		bereit, fertig						Jetzt-zustand			
rings, allseitig	→					Sinfonie Beet-hovens		11				

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

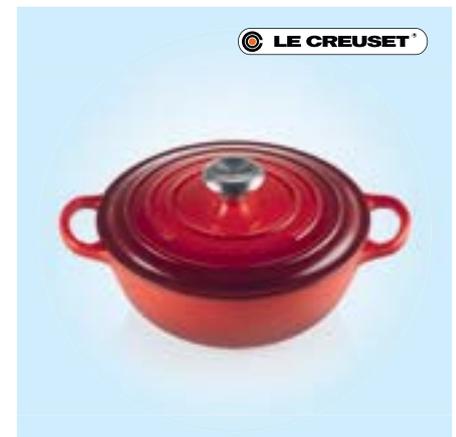
Das Lösungswort ergibt sich aus den Buchstaben in den Feldern 1 bis 11.
Die Gesamtlösung des letzten Kreuzworträtsels finden Sie auf www.volg.ch

IHR GEWINN

Gewinnen Sie einen von vier Le Creuset La Marmite 24 cm im Wert von je Fr. 279.-.

Familienrezepte werden von einer Generation an die nächste weitergegeben, genau wie das gusseiserne Kochgeschirr der Traditions-marke Le Creuset. Dieser hochwertige Topf bildet da keine Ausnahme. Er speichert die Wärme für gleichmässiges Garen, ist stilvoll und langlebig. Die abgerundeten Seitenwände erleichtern das Rühren und ermöglichen die schnelle Zubereitung feiner One-Pot-Gerichte.

Weitere Infos unter: www.lecreuset.ch



So nehmen Sie an der Verlosung teil:

- Per Telefon: 0901 260 360** (Fr. 1.-/Anruf)
Sprechen Sie das Lösungswort, Ihren Namen und Ihre Adresse nach dem Signalton.
- Per SMS:** Nachricht mit VOLGK, danach Leerzeichen und Lösungswort, Leerzeichen und Name/Adresse an **4636** (Fr. 1.-/SMS).
- Per Post:** Lösungswort auf Postkarte (keine Briefe) an: VOLG Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur.
- Online:** www.volg.ch/volg-magazine

Teilnahme vom 24. April bis 18. Mai 2023.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Keine Barauszahlung der Preise. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Die Mitarbeitenden von Le Creuset und der Volg Konsumwaren AG sind nicht teilnahmeberechtigt.

WIE SAGT MAN WO?

Mutter

im Rheintal
Motter

in Romanischbünden
la mamma

im Thurgauischen
Mamme

im Raum Basel
Mami

im Wallis
Müeter

im Bernbiet
Müeti

im Bündnerischen
Mamma

VORSCHAU «ÖISE LADE» JUNI



Wer ist hier der Star?
Ohne sie geht beim Grillieren gar nichts: Jetzt haben die Beilagen ihren grossen Auftritt.



Eine runde Sache
Mit Schirm, Charme und Melone verzaubert die Sommerfrucht in süsser wie herzhafter Form.

IMPRESSUM Herausgeber Volg Konsumwaren AG, Postfach 344, 8401 Winterthur **Gesamtverantwortung** Tamara Scheibli, Leiterin Volg Kommunikation/Werbung **Publizistische Gesamtleitung** Christina Sedens, Volg Kommunikation/Werbung **Konzept, Redaktion, Gestaltung** Medienart AG, 5000 Aarau, www.medienart.ch **Erscheinungsweise** 12-mal pro Jahr **Auflage** 800 000 Exemplare **Druck** Swissprinters AG, Zofingen **Kontakt** Tel. 058 433 55 04, oeise.lade@volg.ch, www.volg.ch

🇨🇭 Gedruckt in der Schweiz auf klimaneutralem Schweizer Papier

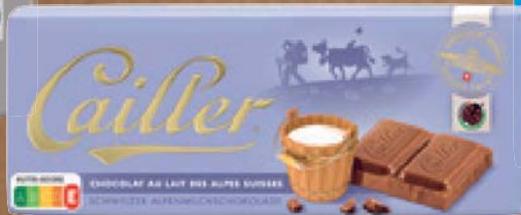
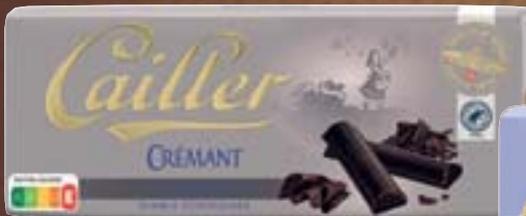
 **Klimaneutral**
Papier
Climapartner.com/19289-2011-1002



Cailler



WEN MACHST DU HEUTE GLÜCKLICH?



*In kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.



**ECHT
BERGFRISCH
SEIT 1927.**

citro 
Elmer



**BERG
FRISCH
EHRlich**

* in kleineren Verkaufsstellen eventuell nicht erhältlich.